

# Comment cuisiner la farine de pois chiche ?

## I . Présentation

### Au sujet du pois chiche

Le **pois chiche**, désigne une plante vivace de la famille des *Fabaceae* ou famille des pois, très appréciée pour sa saveur et sa richesse nutritive. Le pois chiche est originaire du Moyen Orient où trois espèces poussent à l'état sauvage. On retrouve des traces autour de 3000 avant J.C en Mésopotamie sous le nom d'« hallaru ». Ramené en Europe par les croisés, il est alors nommé « pois cornu ». Il est recommandé par Charlemagne dans son le capitulaire De Villis comme plante de culture intéressante pour ses vertus nutritives..

En pratique, dans les champs se présente comme une petite plante haute de 30-60 cm, touffue, à petites feuilles composées, et portant des fleurs blanches. Après floraison, elle forme des gousses de rondes d'un bon cm dans lesquelles on trouve un grain . Les pois sont ensuite récoltés quand la plante est sèche . D'un point de vue calendaire, le semis est réalisé au printemps , la floraison est courant juin, puis la récolte en milieu d'été. Les graines sont ensuite laissées à sécher à l'air libre au moins deux mois.



Fleur



© Au Fil du Tchern

Graines

## **Sur les étals/dans les magasins**

Si on retrouve le plus souvent le pois chiche sec à cuire ou précuit. La farine de lentilles trouve dans les magasins, magasins paysans ou grandes surfaces engagées pour la promotion de producteurs locaux. Elle se présente sous forme de sachets de 250g.



Farine de pois chiche

---

## II . Comment cuisiner la farine de pois chiche ?

### Utilisations

La farine de pois chiche peut être utilisée de différentes manières :

- Cuite dans de l'eau bouillante avec des condiments et un peu d'huile, elle permet de former des crêpes / galettes qui peuvent se consommer telles quelles ou frites . Il existe nombreuses recettes traditionnelles basées sur ce concept comme la socca niçoise la cade, la panisse provençale ou encore la farniata en Italie. Ces crêpes / galettes peuvent se consommer seules, en apéritif, en plat, ou encore entrer dans la composition de salades.
- Elle peut aussi être utilisée pour la conception de biscuits comme le ghribiya (ou ghoriba ou ghriyba,..) ,

biscuits fondants originaires du Maghreb et Moyen orient. Plus anecdotiquement, elle peut être utilisée dans les gâteaux, mais sa texture parfois gélatineuse n'en fait pas le meilleur ingrédient comparativement à la farine de lentilles.

- D'une manière générale, la farine de pois chiche est un excellent absorbeur d'eau et liant dans une préparation (terrine, flan, garniture de quiche, galette,..). Elle permet de remplacer les œufs et la farine dans ces préparations, ce qui peut aider les personnes allergiques ou permettre de végétaliser le recettes. En cuisine végétarienne, c'est un d'ailleurs un incontournable pour enrichir les plats en protéines végétales.

## ***Avec quoi l'associer ?***

Avec une saveur douce la farine de pois chiche est assez passe partout et s'accorde avec (quasi ?) tous les ingrédients. On notera cependant que :

Côté condiments, elle fonctionne très bien avec les compagnons classiques des pois chiches : cumin, coriandre, cannelle, sésame et purée de sésame (tannin) , herbes de Provence, thym.

En salé, elle s'accorde très bien avec les ingrédients doux-sucrés comme les courges, les carottes et les oignons, les légumes d'été (notamment les poivrons et tomates).

En sucré, elle peut compléter les gâteaux et crèmes en apportant de la tenue.

---

# Les recettes du blog

Retrouvez quelques idées avec de la farine de pois chiche pour vous inspirer :

- [Mini pizza-panisse et compotée de poivrons](#)
- [Galette aux cébettes](#)



*Mini pizza panisse poivrons*

## Sources de l'article :

- [wikipédia : Pois\\_chiche](#)
- [wikipédia : Panisse](#)
- [wikipédia : Socca](#)