

Comment cuisiner les pois chiches ?

I. Présentation

Présentation

La famille des « pois » est une des plus vieille famille de plantes consommées par l'humanité et le pois chiche le plus connu de ses représentants..

En pratique, le pois chiche est issu de la plante *Cicer arietinum*, une variété de *Fabaceae* caractérisée par un port grimpant/rampant, une hauteur de 40-60, des fleurs blanches. Elle forme après floraison des gousses courtes mais renflées, dans lesquelles grandissent 1 ou 2 pois. A noter que la plante a aussi la faculté de former sur ses racines des nodules abritant des bactéries fixatrices d'azotes et enrichissant le sol après la culture. C'est une plante qui pousse préférentiellement dans les zones chaudes et sèches; qui se plait beaucoup dans la zone méditerranéenne / orientale. En terme de culture, le pois chiche est semé en plein champ vers fin mars/avril, pousse puis fleuri verse Juin et forme des gousses courant juin/juillet. La plante est laissée sur place jusqu'à ce qu'elle sèche et que l'on puisse extraire les graines (pois) aisément.



Fleur



© Au Fil du Temps

Graines

Un pas dans l'histoire

Le pois chiche serait originaire du Moyen Orient où sont présentes quelques variétés sauvages. Des l'Antiquité, il semble être consommé et apparait sous le nom re de »hallaru » en Mésopotamie (3 000 ans av. J.-C.). Il se répandit (des siècles plus tard) dans les civilisations arabes sous le nom de « *Hum'mus* ».

Il fut importé en Europe du temps des croisés, sous le nom de « pois cornu ». Il fut vite recommandé comme plante potagère

et entre dans le capitulaire De Villis de Charlemagne. Sa culture fut courante dans le Sud. Nombre recettes traditionnelles utilisent de la farine de pois chiche comme les soccas (niçoise, italienne) et panisses (Marseille) ou panelle (Sicile)

Dans les magasins / Sur les étals

Vous pouvez du pois chiche (sec) assez couramment dans les supermarchés ou magasins bios, ou paysans, en sachet ou en vrac. Vous pouvez trouver des pois chiches cuits au rayons conserves



Pois chiches

II. Comment les cuisiner ?

Comment les préparer

Le pois chiche (cru) demande un peu d'organisation :

- Faire tremper une nuit dans de l'eau froide
- Cuire 45 minutes dans de l'eau bouillante puis égoutter soigneusement
- Utiliser tel quel ou intégrer dans le plat de son choix.

Le trempage est indispensable pour réduire le temps de cuisson dans de l'eau bouillante. A noter que le jus de cuisson appelé aquafaba, a les mêmes propriétés que le blanc d'oeuf et peut être utilisé pour le remplacer. Pour la farine de pois chiche, consultez l'article dédié.

Dans quels plats ?

Le pois chiche se prête à énormément de préparations :

En salade, il s'utilise en tant qu'ingrédient de base ou comme ingrédient complémentaire. Il apporte alors de la douceur et du croquant.

On peut préparer des plats mijotés avec du pois chiche et des légumes de saison, des currys ou des colombos. Les plats en sauce lui conviennent bien. On peut l'intégrer (en complément de plein d'autres choses) dans des plats traditionnels tels que les soupes, tajines, couscous, ... Plus anecdotiquement, on peut l'intégrer dans des gratins.

Les pois chiches cuits puis grillés au four avec des épices sont un excellent apéritif ou « topping » de soupes.

Cuits puis mixés en crème, il forme un excellent tartinable.

Avec quoi les associer ?

En termes de saveur, le pois chiche est très doux voire légèrement sucré, ce qui lui permet de s'associer avec énormément d'ingrédients.

En terme de condiments, je trouve qu'il fonctionne très bien avec le *cumin*, le *paprika*, le *curry*, le *zaatar*, .. mais aussi

de l'ail, la moutarde, le persil, la menthe, le thym, la sarriette, l'origan... Il est un associé de choix avec l'huile d'olive et les olives. En sucré, il se marie bien avec le chocolat (noir).

Côté légumes, tous lui vont ou presque. On notera une excellente association avec la tomate, l'aubergine, le concombre, les courges, les carottes, les épinards.. Côté fruits, les fruits d'été lui vont bien, en particulier l'abricot.

Pour les viandes, il se marie bien avec l'agneau, les saucisses (y compris merguez), le poulet. Les poissons blancs s'accompagnent aussi bien de pois chiches. Il fonctionne aussi avec les fromages crémeux et doux tels que le fromage blanc, fromages frais (vache ou chèvre).

III. Les recettes du blog

Retrouvez différentes recettes sur le blog pour vous inspirer dans votre cuisine.

- [Curry de courge et pois chiches](#)
- [Mijoté d'aubergines et pois chiches à la provençale](#)
- [Patidou rôti et pois chiches](#)
- [Tajine de pois chiche, navets boule d'or et raisins secs](#)
- [Soupe de carottes & pois chiches rôtis](#)
- [Salade de pois chiches et radis \(express\)](#)
- [Salade de pois chiches et artichauts rôtis](#)



© Au Fil du Thym

Salade pois chiche radis ciboulette express



© Au Fil du Thym

Curry de courge et pois chiches



Mijoté d'aubergines pois chiche à la provençale

Sources de l'article

- [wikipédia : pois chiche](#)