

Poêlée de pois cassés et poireaux au miso

Bonjour à toutes et tous

Dans le vaste panel des légumineuses susceptibles agrémenter nos assiettes, il me semble que le pois cassé est assez mal-aimé. Entre sa couleur verdâtre, sa saveur très « végétale » et son long temps de cuisson, c'est vrai qu'il n'est clairement pas engageant à cuisiner. Mais une fois qu'on a trouvé les associations qui fonctionnent avec lui, c'est un régal.

Ce plat est la découverte d'une nouvelle association, vraiment au pifomètre un soir en mettant dans une casserole des différents « restes veggies » de réfrigérateur. Pour relever j'ai attrapé un peu de miso, un condiment japonais réalisé à base de soja, orge ou riz fermenté. Le résultat dans l'assiette a été un grand moment de régalade. Depuis, j'ai itéré la recette en mode plus calme, pour arriver à celle que je vous propose aujourd'hui. Je la déguste habituellement seule, mais pour les gros appétits, elle s'accompagnera bien de quelques nouilles chinoises.

Je voulais donc la partager avec vous, si jamais cherchez une idée « qui change » avec les pois cassés.. Si vous ne connaissez pas le miso, vous trouverez des indications pour l'acheter/utiliser dans les « astuces » en bas de recette. Bonne journée !



- POÊLÉE DE POIS CASSÉS
& POIREAUX AU MISO -

Recette : Poêlée de pois cassés et poireaux au miso

Saison de la recette : Octobre à Avril

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 Heure

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250 g de pois cassés (secs=non cuits)
- 2 beaux poireaux
- 200 g de champignons
- 2 carottes
- 2 cuillères à soupes rases de miso (*)
- 1 bouquet garni (1 branche de thym + branche de laurier)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Réalisation

- Rincez les pois cassés puis faites les cuire dans de l'eau bouillante avec un bouquet garni pendant 45 minutes.
- Entre temps, préparez les légumes
 - Poireaux : Retirez les feuilles de poireau un peu dure, le pied des poireaux, puis incisez les dans le sens de la longueur. Lavez les soigneusement, puis coupez en rondelles. Réservez.
 - Champignons : Lavez (ou brossez les champignons), retirez le pied, puis coupez en lamelles. Réservez.
 - Carottes : Lavez, épluchez les carottes et hachez là.

- Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis ajoutez les champignons et carottes. Mélangez bien puis faites revenir 5 minutes à feu vif.
- Ajoutez alors les poireaux, faites revenir encore 3-4 minutes à feu vif puis couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes (environ). Vérifiez de temps en temps qu'il y a un peu de « jus » dans la sauteuse et que les légumes ne brûlent pas.
- Une fois les poireaux cuits ajoutez le miso délayé dans un peu d'eau, de poivre, et de sel si besoin (**)
- Normalement, à cet instant, les pois cassés sont cuits, donc égouttez les puis ajoutez les aux légumes. Mélangez bien et laissez « mijoter » encore 5-10 minutes que les saveurs se mélangent bien.

Servez cette poêlée pois cassés et poireaux au miso bien chaude.

Astuces :

- (*) le miso est un condiment japonais, souvent réalisé à base de soja fermenté et de kōji (un ferment japonais= . On en trouve dans les rayons d'épicerie asiatique ou magasins bios sous différentes formes : en pâte, en poudre, en bouillons cubes. Pour ma part, je l'ai trouvé en poudre et utilise environ 2 cuillères à soupe rases de miso (équivalent 1L bouillon miso). Si vous le trouvez sous d'autre forme, consultez la notice du pot et adaptez le dosage. N'hésitez pas non plus à rester critiques envers le dosage, car selon le type de miso (soja, orge, etc) la saveur peut être plus ou moins prononcée.
 - (**) Les bouillons miso sont parfois salés, donc faites attention à la quantité de sel déjà présente avant d'utiliser la salière !
 - A l'avance : Ce plat se prépare aisément à l'avance, et se conserve 2 à 3 jours (max!) au réfrigérateur
 - (***) Si jamais l'idée recette » fourrezytoutdedernièreminute » vous intéresse : pour 2 personnes coupez 1 poireau en rondelles. Disposez dans une casserole avec 100g de pois cassés (secs, qui ont été cuits), un bout d'oignon, et faites cuire environ 10 minutes. Ajoutez 1 cuillère à soupe de miso, laissez encore 3-4 minutes, et servez aussitôt.
-