

# Pois carrés sauce moutarde crémeuse

Bonjour à toutes et tous

Avant que les *afficionados* de l'orthographe ne crient au scandale, je vous assure il n'y a pas de fautes d'orthographe dans le titre, c'est bien de *pois carrés* donc nous allons discuter aujourd'hui. Ce n'est pas très connu mais le Sud Ouest est un riche terroir à légumineuses comme les célèbres haricots tarbais mais aussi d'étonnants « **pois carrés** ». Aussi appelés *gesse commune*, très cultivés et consommés en Afrique ils ressemblent aux pois chiches et qui ont bien une forme relativement « carrée ».

Bref, les pois carrés sont assez étonnants en saveur avec un goût entre le pois chiche (doux) et le pois cassé (vert) et donc assez difficile à accommoder. Mais – après plusieurs essais – j'ai découvert qu'ils s'accordent super bien avec la [moutarde](#). et en particulier la bonne sauce moutarde bien crémeuse... qui sied si bien aux viandes (ex: lapin), mais si mal aux légumineuses. Allons donc, des pois avec une bonne sauce moutarde, un brin de thym pour une note un peu chaude... et voici ce qui représente actuellement pour moi le sommet de la confort-food végétarienne. C'est crémeux, il y a le piquant de la moutarde, c'est chaud, c'est réconfortant... bref le bonheur.

Vous me direz, les pois carrés sont difficiles à trouver alors pourquoi proposer la recette ? Tout simplement parce que la recette est aussi déclinable avec les pois chiches. Il faut peut être mettre un peu moins de moutarde forte, mais pour le reste c'est identique. Bonne journée !





- POIS CARRÉS,  
SAUCE MOUTARDE -

Pois carrés sauce moutarde crémeuse

---

# **Recette : Pois carrés sauce moutarde crémeuse**

**Saison de la recette : toute l'année**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 45 minutes (les pois) + 10 min (le plat)**

---

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 300 g de pois carrés secs (1)
- 200 ml de crème (classique, ou végétale) (2)
- 2 cuillères à soupe de moutarde forte
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 2 branches de thym
- 1 bouquet garni (pour la cuisson des pois carrés)
- sel et poivre

## **Réalisation**

**Étape 1 : Pré-Préparation des pois carrés**

- La veille : faites tremper vos pois carrés toute une nuit dans de l'eau
- Le lendemain, faites les cuire 35-40 minutes dans une eau bouillante avec le bouquet garni. Égouttez et réservez.

## Étape 2 : Préparation du plat.

- Épluchez puis émincez finement oignon et échalotes.
- Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites y revenir oignon et échalotes jusqu'à ce qu'ils soient en début de caramélisation.
- Ajoutez les pois carrés égouttés, quelques cuillerées à soupe d'eau, la crème et la moutarde. Émiettez le thym. Mélangez bien.
- Couvrez et laissez cuire à feu doux une petite dizaine de minute que les saveurs s'imprègnent. Salez et poivrez à convenance avant de servir.

Servez chaud.

---

## Astuces :

- Accompagnez de riz , d'une fondue d'épinards, de d'une salade de crudités selon les envies.
- *Variante* : (1) Les pois carrés (a priori difficilement trouvables hors d'Occitanie), peuvent tout à fait être remplacés par des pois chiches. Réduisez juste à 1 ou 1,5 cuillerée de moutarde forte pour éviter de casser complètement la saveur du pois.
- (2) Pour une sauce un peu plus légère, remplacez par du lait végétal (type avoine ou noisette).
- **A l'avance** : N' hésitez pas à pré-cuire les pois (étape 1) à l'avance et réaliser la sauce au dernier moment.

