



# POIS CHICHES



Une portion de pois chiches **Biograneta** cuits et sans sel nous apporte des glucides (pour l'énergie), des fibres diététiques (pour le cœur et la digestion), des protéines et des graisses (et pas de cholestérol !). Mais les pois chiches offrent aussi de la vitamine A, B6, C, E et K, du calcium, du phosphore, du potassium, du zinc, du magnésium, du fer et du sodium.

Grâce à leurs fibres, les pois chiches permettent de réduire le niveau de mauvais cholestérol dans le sang tout en diminuant la pression artérielle et la quantité de triglycérides. Ils peuvent donc réduire le risque d'infarctus, de maladies cardiaques ou d'accidents cardio-vasculaires.

Les pois chiches sont également une grande source de potassium et sont très bons pour améliorer la circulation et réguler la pression artérielle. Ils sont recommandés pour ceux qui souffrent d'hypertension. Ils préviennent les rhumatismes ou l'arthrite, mais aussi les crampes. Grâce à l'acide folique (ou vitamine B9) dont est composée cette légumineuse, les pois chiches sont parfaits pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

**En résumé : effet bénéfique sur les maladies cardio-vasculaires, sur la flore bactérienne du côlon, le contrôle du diabète, régulation de l'appétit etc.**

**En cuisine :** Pratiques à conserver, les pois chiches sont un indispensable du placard bio ! Ils offrent l'avantage, comme tout légume sec, d'être à la fois économiques et nutritifs. Présents dans les recettes traditionnelles des pays méditerranéens et dans la cuisine indienne, les pois chiches sont une source de protéines végétales qui permet, en les associant à une céréale et à des légumes, d'obtenir une assiette complète équilibrée.

**Conseils d'utilisation :** Faire tremper une nuit (les pois chiches vont tripler de volume!), jeter l'eau de trempage et verser les pois chiches dans un grand volume d'eau froide (avec une cc de bicarbonate de sodium) et cuire après ébullition pendant 45 min à feu doux en couvrant. Cuisson 30 à 40 minutes au cuit vapeur. Une fois cuits, les pois chiches s'accrochent très bien avec les parfums chauds de certaines huiles végétales : argan, sésame... les épices comme le curcuma, le carvi, le cumin, le paprika...

Si vous devez les transformer en purée, faites-le lorsqu'ils sont encore chauds, ils s'écraseront plus facilement.

## **Idée recette : Houmous rapide et délicieux**

Temps de préparation: <15 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes à l'auto cuiseur ou 1H dans l'eau bouillante

### **Ingrédients bio :**

- 150g de pois chiches **Biograneta**
- 1 gousse d'ail, poivre
- 1 jus de citron
- purée de sésame et menthe ciselée
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol **Biograneta**

### **Préparation :**

- Faire cuire les pois chiches (les puristes pourront les tremper une fois cuits dans un bol d'eau froide afin d'enlever au maximum leur peau qui remonte)
- Travaillez tous les ingrédients ensemble au mixer
- Ajouter purée de sésame et huile pour arriver à une texture crémeuse
- Réserver au frigo puis tartiner des tranches de pain au levain grillé ou pas