

LES POIS CASSES

[https://www.papillesetpupilles.fr/2020/04/que-faire-avec-des-pois-cases-25-idees-recette.html/](https://www.papillesetpupilles.fr/2020/04/que-faire-avec-des-pois-casses-25-idees-recette.html/)

En purée de pois cassés avec pommes de terre et lard. (remplacer pomme de terre par patate douce pour un IG plus bas)

- En **purée avec de la truite fumée.**
- Délicieux en **curry** avec du chou fleur. Faire revenir un peu d'oignon dans de l'huile, ajoutez du curry en poudre, les pois cassés, de l'eau et faire cuire le temps indiqué sur l'emballage.
- Pour faire des **Masala vadai** (sorte de falafels indiens). Faire juste tremper quelques heures les pois cassés au préalable.
- **Dans un chili** en remplacement des haricots rouges.
- En **flan** avec au centre, des échalotes confites parfumées au vinaigre balsamique.
- En **purée** avec dés de lards grillés sur le dessus et un œuf mollet posé délicatement dessus. Quand tu éclates l'œuf c'est un régal visuel, ça ressemble à un tableau et gustativement parlant c'est délicieux.
- En **falafels** : Faire comme si c'était des pois chiches.
- En période estivale, je les sers **cuits et froids en salade** avec de la tomate, de la fêta, de la coriandre, du citron et de l'huile d'olive.
- On peut en mettre un peu **dans une potée de légumes.**
- En **galettes**.
- En **purée avec de la spiruline**, le p'tit goût iodé fonctionne bien avec le pois cassé
- En **soupe avec de la saucisse de Morteau**.
- En **houmous avec de la Dukkah**.
- Pour faire de la **bissara**, velouté de pois cassés made in Maroc
- **Soufflé de pois cassés.**
- **Dahl aux poireaux et aux pois cassés.**
- En potage à la Fontanges, avec de l'oseille et du cerfeuil.
- Pour faire des petites **galettes** de pois cassés assaisonnés d'échalotes persil. On peut également mettre un peu d'ail des ours cela change remplace le pain éventuellement
- En mélange **avec du riz et oignon, cuisson pilaf.**
- **Dans des samoussas.** On fait la garniture avec pois cassés, carottes, oignons, curry, et un peu de lait de coco
- Avec du **riz pilaf**, je rajoute des pois cassés (réhydratés au préalable) et des graines de lin doré.
- **Avec des agrumes** : Une bonne purée de pois cassés, je la réveille avec un trait d'huile d'olive, les zestes et le jus d'un citron, du poivre Timut et de la menthe fraîche ciselée
- **Dans des petits flans pois cassés et saumon fumé** : Je fais cuire mes pois cassés. Une fois cuits, je les réserve. Je bats des œufs avec de la crème fraîche, quelques herbes

(j'assaisonne à *bisto de nas* comme on dit chez moi). Je répartis dans des moules. J'ajoute les pois, Je parsème de quelques dés de saumon fumé dans les compartiments du moule et hop au four à 200°.