

# LES POIS CASSES

<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°.