

Béchamel de Pois Chiches






GLUTEN FREE



Recette proposée par Marion Subtil sur son site poisdesaveur.fr

Ingrédients pour 8 personnes :

- 160g de pois chiches crus 
- 60 cl d'huile d'olive 
- sel 
- poivre
- épices au choix

Recette

1. Cuire les pois chiches

- La veille, tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit
- Le lendemain, mettre les pois chiches trempés dans une casserole d'eau froide, et faire cuire environ 2h30 à petit bouillon

Astuce : Accélérez la cuisson en ajoutant un peu de bicarbonate!

1. Une fois cuits, mixer les pois chiches cuits avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et les épices de votre choix!
2. Ajouter 10 à 20cl de jus de cuisson ou d'eau, pour obtenir la consistance souhaitée
3. Servir chaud , par exemple sur des légumes vapeur !



Bon à savoir :

40g de pois chiches crus = 100 grammes de pois chiches cuits!

Une fois cuits, les pois chiches se conservent très bien au frigo dans une boîte fermée (environ 1 semaine). Cuisez-en une grande quantité et assemblez les en différentes recettes au cours de la semaine!

Béchamel de Pois Chiches






GLUTEN FREE



Recette proposée par Marion Subtil sur son site poisdesaveur.fr

Ingrédients pour 8 personnes :

- 160g de pois chiches crus 
- 60 cl d'huile d'olive 
- sel 
- poivre
- épices au choix

Recette

1. Cuire les pois chiches

- La veille, tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit
- Le lendemain, mettre les pois chiches trempés dans une casserole d'eau froide, et faire cuire environ 2h30 à petit bouillon

Astuce : Accélérez la cuisson en ajoutant un peu de bicarbonate!

1. Une fois cuits, mixer les pois chiches cuits avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et les épices de votre choix!
2. Ajouter 10 à 20cl de jus de cuisson ou d'eau, pour obtenir la consistance souhaitée
3. Servir chaud , par exemple sur des légumes vapeur !



Bon à savoir :

40g de pois chiches crus = 100 grammes de pois chiches cuits!

Une fois cuits, les pois chiches se conservent très bien au frigo dans une boîte fermée (environ 1 semaine). Cuisez-en une grande quantité et assemblez les en différentes recettes au cours de la semaine!