

POIS CHICHES GERMES VAPEUR

Versez un bol de pois chiches dans un saladier, couvrez largement d'eau, au moins deux bols d'eau.

Laissez tremper une nuit, les pois chiches vont gonfler.

Le lendemain, rincez, changez l'eau et laissez tremper encore quelques heures.

Rincez et égouttez. Étalez les pois chiches dans une large passoire.

Ils ne doivent pas être tassés et s'étaler sur une seule couche.

3 ou 4 fois par jour, passez l'assiette sous un jet d'eau fraîche pour rincer et arrosez les pois chiches.

Videz le trop plein d'eau, ne laissez pas d'eau stagner en dessous.

Le germe des pois chiches perce de plus en plus et pousse pour atteindre environ ½ cm, ils sont alors prêts à être consommés.

Rincez et versez les pois chiches germés dans le panier pour une cuisson douce à la vapeur dans une cocotte à fond épais. 10 à 15 minutes suffisent, ils sont alors tendres et fondants.

Cuisiner BIO mode d'emploi de Valérie Cupillard
Éditions *la plage*