

Farine de pois chiches

500g

Description et origine :

Originnaire du Proche-Orient et consommé là-bas depuis des milliers d'années, les pois chiches auraient été cultivés au 12^e millénaire avant notre ère avec les céréales, le pois et la lentille. Il s'est rapidement établi en Inde où il est devenu la principale légumineuse et la base de l'alimentation des Indiens. Il a été retrouvé que ce seraient les Phéniciens qui auraient introduit le pois chiche en Espagne avec succès. Il fera son entrée lors des conquêtes sur le continent américain. Les variétés cultivées et consommées en Inde, dans le reste de l'Asie, dans certaines parties de l'Afrique ou en Australie sont de type desi, c'est à dire des grains noirs ou bruns qui sont plus petits que les grains de type kabuli que nous cultivons et consommons en Europe et en Amérique.

La farine de pois chiches est un ingrédient traditionnel des recettes méditerranéennes.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le pois chiche contient des fibres et de l'amidon résistant, bénéfiques pour la santé intestinale. C'est un aliment riche en protéines végétales, en vitamines et en minéraux, tout en étant pauvre en matières grasses.

Utilisation :

La farine de pois chiches s'utilise pour réaliser les traditionnels «socca», «farinata», «calentita» ou encore les panisses. En Inde, la farine de pois chiches est utilisée pour faire des beignets. D'une manière plus générale, vous pourrez utiliser la farine de pois chiches pour des biscuits mais aussi des gâteaux et du pain en la mélangeant à une farine panifiable (contenant du gluten).

Préparation : Comme cette farine est naturellement sans gluten et donc non panifiable, pour faire un pain bien levé au bon goût de pois chiches, mélangez 1/4 de farine de pois chiches à 3/4 de farine de blé type 80.

Idée recette : PANISSE

Autres produits à blé : Celnat vous propose aussi de la farine de lentilles vertes, de la farine de châtaignes et de la farine de soja précuit.

Origine matière première : Turquie

Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	364 kcal/ 1582 kJ
Protéines	19,3 g
Glucides	60,7 g
Lipides	6,0 g
Fibres	14,3 g