

Flocons de pois chiches

350g

En bref : La transformation des pois chiches en flocons permet de réduire considérablement le temps de cuisson de cette légumineuse sans altérer sa saveur et sa texture. Ces flocons serviront à la préparation du délicieux hoummos (purée au Tahin) ou pour enrichir en protéines les soupes de légumes ou tout simplement sous forme de purée en accompagnement de légumes et de céréales. 10 minutes de cuisson suffisent.

Nom scientifique de l'espèce : Cicer Arietinun

Description et origine :

Originaire 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.

Les flocons sont constitués des grains de légumineuses entiers nettoyés puis cuits à la vapeur. La transformation des pois chiches en flocons permet de réduire considérablement le temps de cuisson de cette légumineuse sans altérer sa saveur et sa texture.

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 :

Ces flocons serviront à la préparation du délicieux hoummos (purée au pois chiches et Tahin) ou pour enrichir en protéines les soupes de légumes ou tout simplement sous forme de purée en accompagnement de légumes et de céréales. 10 minutes de cuisson suffisent.

Préparation : Prendre 4 c. à s. par personne et cuire 10 minutes dans 200 ml d'eau bouillante. Laisser gonfler hors du feu pendant 2 minutes.

Autrement, incorporer directement vos flocons à vos préparations de recettes salées ou sucrées telles que gratins, soupes, galettes végétales, beignets, gâteaux, biscuits, pains...

Idée recette : Purée de Pois Chiches : 1 volume de flocons, 3 volumes d'eau salée. Porter l'eau à ébullition et ajouter les flocons, du romarin ou de la menthe. Couvrir et cuire 10 minutes à feu doux. Passer au moulin à légumes en ajoutant du lait végétal selon la consistance voulue de la purée.

Idée recette : Hoummos

Autres flocons : Celnat vous propose aussi des flocons de pois cassés.

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	17,4 g