

FICHE CONSEIL

Pois chiches secs... préparation, cuisson

Ingrédients (pour commencer!!!)

- 250 g de pois chiches secs
- Eau
- Bicarbonate de sodium (facultatif)
- Sel

La préparation (trempage) :

Rincez les pois chiches à l'eau fraîche et laissez-les tremper au moins 12 heures dans l'eau froide avec 1 cuillère à café de Bicarbonate de soude . Ils auront gonflés et perdront leur peau qui se détachera totalement ou partiellement des pois chiches. Jetez l'eau de trempage.

La cuisson :

Dans une grande casserole, déposez les pois chiches et couvrez d'eau froide. Ajoutez une pincée de bicarbonate de soude (facultatif). Il permet d'accélérer le temps de cuisson des pois chiches. Couvrez, puis amenez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux pendant "x" minutes en fonction de la cuisson désirée (voir plus loin en fonction de la texture désirée!).

- Pour des pois chiches tendres mais encore fermes...

N'ajoutez pas de sel et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'une fourchette les transperce sans trop de difficulté... Dans ce cas, un temps de cuisson d'environ entre 20 et 30 minutes est nécessaire ou beaucoup plus longtemps si vous n'utilisez pas de bicarbonate de sodium. Rincez à l'eau froide.

Une fois cuits, n'oubliez pas de les rincez-les à l'eau froide afin de stopper la cuisson.