



## Poulet aux pois chiches et miel

Pour 2 personnes :

250 g de pois chiches cuits et égouttés  
2 escalopes de poulet  
2 grains d'ail, 2 oignons  
2 càs de sauce soja salée  
2 càs de maïzena, 1 càs de cannelle  
1 càs de miel du Lauragais  
Poivre du moulin  
1 pincée de fleur de thym  
1 càs d'olive  
1 verre d'eau, 1 demi bouillon kub

Prendre les escalopes et les couper en morceaux 3x3 cm environ. Mettre les morceaux dans un saladier et y ajouter 2 CàS de sauce soja et 2 CàS de maïzena, 1 CàS de miel du Lauragais, 2 grains d'ail pressés, 1 CàS de cannelle et un peu de poivre. Pas de sel car il y a déjà la sauce soja salée. Bien mélanger. Peler et découper les oignons puis les faire revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive et du thym. Quand les oignons sont presque cuits y ajouter le poulet. Laisser cuire 10 min en remuant régulièrement. Ajouter les pois chiches cuits, le verre d'eau et le demi bouillon kub. Laisser la sauce réduire 5 minutes et servir !



## Cuisson des pois chiches

La première étape avant de cuire vos pois chiches est la réhydratation.

Placez vos pois chiches dans un grand récipient avec de l'eau (1 volume de pois chiches pour 3 volumes d'eau), les couvrir et les laisser se réhydrater toute une nuit.

Egouttez les et rincez les.

Pour la cuisson 2 solutions :

Cuisson à l'eau (sans sel), 1 volume de pois chiches pour 3 volumes d'eau. Porter à ébullition sans couvrir et laisser cuire 1h à 1h30. Vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude les pois chiches seront plus digestes et ils cuiront plus vite.

Cuisson à la cocotte-minute (sans sel), 4 volumes d'eau pour 1 volume de pois chiches. Une fois le couvercle verrouillé, faites chauffer à feu vif jusqu'au sifflement. A partir de là, cuire les pois chiches 45 minutes à feu moyen.

Lorsqu'ils sont cuits les rincer sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

DEPUIS 1994

**Recettes :**  
**Pois chiches**

Commandez en ligne et retrouvez toutes nos recettes sur :

[www-lasouque.fr/boutique/](http://www-lasouque.fr/boutique/)





## Houmous de pois chiches

🕒 Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes :

200g de pois chiches du Domaine de La Souque cuits et égouttés  
 2 gousses d'ail  
 2 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame)  
 le jus d'1 citron  
 sel, poivre  
 1 cuillère à café de cumin en poudre  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 2 cuillères à soupe d'huile de sésame

Prendre 200gr de pois chiches cuits et égouttés. Eplucher l'ail et enlever le germe. Mettre tous les ingrédients dans un saladier et mixer l'ensemble de façon à obtenir une pâte homogène mais pas trop lisse. Ajuster l'assaisonnement et servir sur des tartines de pain grillé ou avec des bâtonnets de légumes !

Vous pouvez également ajouter de la betterave pour donner du goût et de la couleur !

## Pois chiches grillés

Temps de préparation : 25 minutes 🕒

Pour 6 personnes :

500 g de pois chiches du Domaine de La Souque cuits et égouttés  
 1 gousse d'ail  
 Sel et poivre du moulin  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
 1 pincée de piment d'Espelette  
 1 pincée de cumin  
 1 pincée de paprika

Déposer les pois chiches cuits et égouttés sur un torchon propre et bien les sécher. Eplucher l'ail, enlever le germe et le presser dans un saladier et ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive. Verser les pois chiches et rajouter les épices : le cumin, le paprika, le piment, le sel et le poivre. Mélanger bien pour que les pois chiches soient bien enrobés. Déposer sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et enfourner 20 minutes à 200 degrés (en remuant bien à mi-cuisson). Sortir les pois chiches du four et les laisser refroidir.



## Velouté de pois chiches

Temps de préparation : 30 minutes

Pour 6 personnes :

600g de pois chiches du Domaine de La Souque cuits et égouttés  
 30cl de leur jus de cuisson  
 100g d'oignons  
 60g de lardons fumés  
 ½ cuillère à café de muscade râpée  
 1 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 Sel et poivre du moulin  
 1 pincée de piment d'Espelette

Dans une poêle faire cuire les lardons et les réserver. Éplucher et ciseler les oignons. Dans une sauteuse mettre l'huile d'olive, faire fondre les oignons sans trop les colorer. Ajouter la noix de muscade. Mouiller avec le jus de cuisson des pois chiches ou du bouillon, cuire 15 minutes. Récupérer quelques oignons pour la décoration. Ajouter les pois chiches cuits en fin de cuisson et monter à ébullition. Mixer pour obtenir un velouté. Assaisonnez à votre convenance avec sel et poivre. Servir le velouté à l'assiette et ajouter les lardons, les oignons, quelques gouttes d'huile d'olive et une pincée de piment d'Espelette.