

Boulettes de pois chiches

- 1 boîte de pois chiches précuits* (250 g égouttés)
- 1 tranche de pain (50 g)
- 2 cuillères à soupe bien remplies de fromage râpé
- Lait
- Une pincée de cumin ou ail et persil

Nous émiettons la tranche de pain à l'aide d'un couteau, puis la transférons dans un bol et l'humidifions avec un peu de lait, avant de pétrir le tout. Ensuite, nous incorporons le cumin pour une touche exotique ou, si nous préférons une saveur plus traditionnelle, l'ail et le persil dans la pâte. Nous continuons à travailler le mélange. Après avoir rincé les pois chiches, nous les écrasons avec une fourchette et les ajoutons à la pâte de pain. Nous ajoutons également le fromage et mélangeons bien le tout. Avec les mains, nous façonnons la pâte en petites boulettes. Enfin, nous faisons cuire brièvement les boulettes au four ou dans une poêle préalablement beurrée.

* Je suggère de les acheter en boîte (généralement, ils ne contiennent que de l'eau et du sel) car la cuisson prendrait beaucoup de temps.



 **FACILEeBUONO**

Recettes à base de pois chiches

Les pois chiches sont un ingrédient très polyvalent et peuvent être utilisés dans de nombreuses recettes. Voici quelques idées de plats à base de pois chiches:

Houmous: Une purée de pois chiches mélangée à de la tahini, de l'ail, du jus de citron et de l'huile d'olive.

Falafels: Boulettes de pois chiches et d'épices, frites ou cuites au four, parfaites dans des pains pita.

Salade de pois chiches: Pois chiches mélangés avec des légumes frais, des herbes et une vinaigrette au citron.

Curry de pois chiches: Un plat épicé mijoté avec des tomates, du lait de coco et des épices indiennes.

Ragoût de pois chiches: Un ragoût réconfortant avec des légumes, des épices et parfois des morceaux de viande ou de poisson.

Pois chiches rôtis: Parfait pour un en-cas, les pois chiches sont grillés avec des épices jusqu'à devenir croustillants.

Ces plats montrent la grande variété de façons dont les pois chiches peuvent être intégrés à votre cuisine!