

(Re)découvrons

LE POIS CHICHE !

En novembre, à la cantine,
les cuisiniers vous proposent
des recettes à base de pois chiches

♥ BON POUR LA SANTÉ

♥ BON POUR L'ENVIRONNEMENT

♥ BON... TOUT COURT !

Un
produit
bio

Cultivé
par nos
agriculteurs

EN PARTENARIAT
AVEC



Agribiodrome
Les Agriassociés 988 Les 3 Vallées



A3EPLUCHE

ceresco
Alimentation, Maires & Territoires



AVEC LE SOUTIEN
FINANCIER DE



ÉDITO

Personne n'en a jamais douté : Valence Romans Agglo a « la pêche ».

Ce qu'il est permis d'ignorer, en revanche, c'est qu'elle a aussi... le pois chiche.

Produit sur nos terres fertiles, il encourage les circuits courts, donc l'économie locale, au service d'une agriculture de proximité, qui privilégie la qualité.

Teinté de ses senteurs orientales et savoureux à souhait, il régale nos papilles.

Riche en qualités nutritionnelles d'exception (vitamines, fibres, fer, magnésium...), il est évidemment bon pour le corps.

Il l'est aussi pour la préservation de notre environnement, car peu gourmand en eau et en engrais.

Tant d'atouts réunis dans un même aliment en font un produit dont les vertus méritent d'être exaltées... et présentées dans ce petit fascicule. Nous espérons qu'il vous donnera envie de mieux le connaître et l'apprécier. Au point de vous muer en chef pour concocter chez vous les recettes proposées ?

Chiche !



Nicolas DARAGON

Président de Valence Romans Agglo
Maire de Valence



Jean-Michel VALLA

Vice-président en charge du
développement rural et de l'alimentation
Maire de Saint-Marcel-lès-Valence

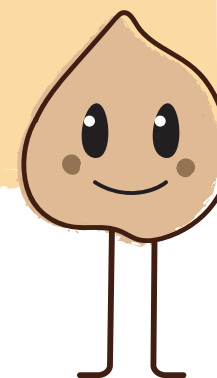
CONNAIS-TU LE POIS CHICHE ?

**SI TU AS DÉJÀ MANGÉ DU
COUSCOUS OU DE L'HOUMOUS,
LA RÉPONSE EST OUI.**

Tu ne le sais peut-être pas, mais ce drôle de petit pois beige pousse tout près de chez toi. Pour soutenir les agriculteurs locaux qui le cultivent, Valence Romans Agglo te propose de le (re) découvrir.

En novembre, les cuisiniers des restaurants scolaires te préparent des recettes à base de pois chiches.

Bon appétit !



POURQUOI LE POIS CHICHE ?

● **LE POIS CHICHE
EST BON POUR LA SANTÉ**

**Il fait partie de la famille
des légumineuses, comme
les lentilles, les haricots
rouges, les pois cassés...**

Il est riche en fibres, en protéines végétales, en minéraux (fer, magnésium, potassium et calcium). Son indice glycémique est bas, ce qui signifie qu'il rassasie bien et permet d'éviter les fringales.

Le pois chiche a toute sa place dans les menus végétariens que les restaurants scolaires sont invités à proposer au moins une fois par semaine. En effet, associées à des céréales (riz, maïs, graine de couscous...), les légumineuses peuvent remplacer la viande ou le poisson par exemple.

● LA CULTURE DU POIS CHICHE EST RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

Elle ne nécessite pas d'engrais (le pois chiche utilise l'azote contenu dans l'air pour sa croissance) et, en agriculture biologique, aucun pesticide n'est utilisé pour sa culture.

Elle est peu gourmande en eau, une ressource que nous devons tous apprendre à économiser, et émet moins de gaz à effet de serre que l'élevage.

Encourager la culture du pois chiche, c'est contribuer à la lutte contre le réchauffement climatique !

● LE POIS CHICHE, C'EST BON AUSSI POUR LE PORTE-MONNAIE...

Il est cultivé dans la Drôme, peu onéreux, ce qui permet, avec les économies réalisées, de consommer parallèlement de la viande de bonne qualité, produite localement.



● LE POIS CHICHE, UN PRODUIT LOCAL

Avant d'être dans ton assiette, le pois chiche n'a pas parcouru beaucoup de kilomètres



Si tu apprécies les plats contenant du pois chiche, nous te proposons trois recettes, afin que tu puisses faire découvrir cette légumineuse à toute ta famille. Il faut faire tremper les pois chiches secs une nuit et les faire cuire au moins une heure. Pour gagner du temps, tu peux utiliser des pois chiches déjà cuits, en conserve ou en bocal.



- 1- Égoutter les pois chiches. Peler l'oignon et le couper grossièrement en dés. Éplucher et dégermer les gousses d'ail. Rincer et sécher les feuilles de persil plat.
- 2- Dans le bol du mixeur, verser les pois chiches, l'œuf, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, le sel et le poivre. Mixer pour obtenir une pâte homogène.
- 3- La pâte ne doit pas être collante. Ajouter progressivement un peu de farine pour ajuster la texture si nécessaire. Avec les mains (éventuellement saupoudrées de farine), former de petites boules de pâte de la taille d'une noix puis les aplatir.
- 4- Faire chauffer l'huile de friture dans une poêle et faire cuire les falafels pendant environ 5 minutes sur chaque face.
- 5- Les déposer ensuite sur du papier absorbant pour éponger le surplus d'huile.

INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- Persil plat
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- Sel et poivre
- Huile de friture

HACHIS PARMENTIER VÉGÉTARIEN DE PATATES DOUCES ET POIS CHICHES

- 1- Éplucher les patates douces, les couper en gros cubes et les cuire à la vapeur environ 20 min.
- 2- Éplucher et hacher l'échalote. La faire suer. Ajouter les pois chiches concassés. Incorporer les tomates coupées en dés. Laisser cuire 10 min. Assaisonner.
- 3- Une fois les patates douces cuites, les écraser pour obtenir une purée. Ajouter la crème de coco et assaisonner.

INGRÉDIENTS

- 600 g de patates douces
 - 300 g de pois chiches
 - 125 g de tomates
 - 75 g de bleu
 - 7 cl de crème de coco
- + échalotes, une lchette d'huile de sésame, une lchette de sauce soja, sel et poivre.

- 4- Couper le bleu en dés.
- 5- Monter le parmentier : une couche de la préparation pois chiches-tomates, une couche de patate douce... et répartir les cubes de bleu sur le dessus.
- 6- Cuire à four moyen (180°) pendant 20 min.
- 7- Agrémenter de ciboulette ciselée et de graines de courge.



COOKIES AUX POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

- 1- Mixer les pois chiches pour obtenir une purée. Y incorporer le beurre de cacahuète et le sucre.
- 2- Dans un autre récipient, mélanger la farine et la levure. Les incorporer dans la première préparation. Ajouter l'huile de coco et le lait.
- 3- Faire des boules de 60 g environ et les plaquer sur du papier sulfurisé. Enfournier à 180° pendant 20 minutes.
- 4- Laisser refroidir avant de déguster.

- 250 g de pois chiches
- 125 g de beurre de cacahuète
- 100 g de sucre
- 30 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 20 ml d'huile de coco
- 50 ml de lait



TOQUÉ DU LOCAL

c'est la marque de l'Agglo qui vous permet
de repérer les producteurs locaux
et de consommer local.



Retrouvez tous
les toqués du territoire sur
toquedulocal.valenceromansagglo.fr