



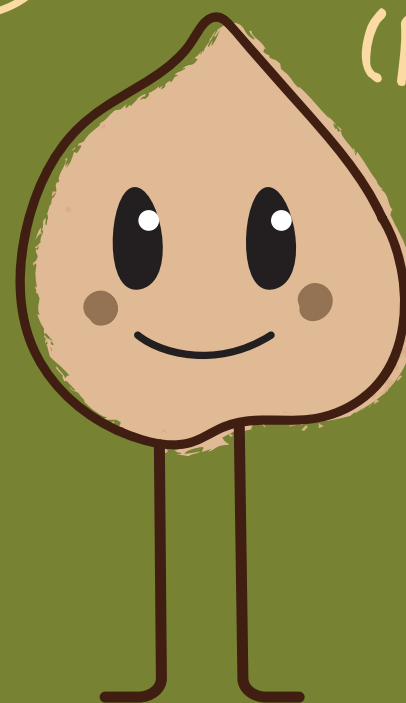
TOQUÉ DU LOCAL

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

© Direction de la communication Valence Romans Agglo - Oct. 2023 - Photos : Éric Cailliet - Pexels



(Re)découvrons
**LE POIS
CHICHE !**
dès 7 mois

♥ BON POUR LA SANTÉ

♥ BON POUR L'ENVIRONNEMENT

♥ BON... TOUT COURT !

Un
produit
bio

Cultivé
par nos
agriculteurs

EN PARTENARIAT
AVEC



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 Développement
rural et Alimentation
Maire de Saint-Marcel-lès-Valence



Karine GUILLEMINOT
Vice-présidente Vie sociale
Adjointe au maire
de Mours-Saint-Eusèbe

Afin d'encourager le développement de cultures adaptées à notre environnement et pour favoriser l'accès de tous à une alimentation locale de qualité, Valence Romans Agglo et ses partenaires mettent le pois chiche à l'honneur. Une légumineuse à (re) découvrir.

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.

Associé à des céréales (riz, maïs, graines de couscous...), le pois chiche peut remplacer la viande ou le poisson.

● LE POIS CHICHE C'EST LOCAL

Il est produit sur notre territoire : 420 ha dont 140 ha en culture biologique pour une production d'environ 150 tonnes.

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

Le pois chiche ne nécessite pas d'engrais (il utilise l'azote contenu dans l'air pour sa croissance) et pas de pesticides quand il est cultivé en agriculture biologique. Il est peu gourmand en eau et émet moins de gaz à effet de serre que d'autres cultures.

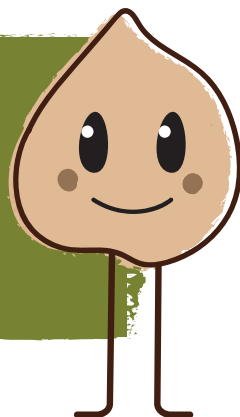
Encourager la culture du pois chiche, c'est contribuer à la lutte contre le réchauffement climatique !

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

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

SAVEZ-VOUS QUE LE POIS CHICHE PEUT ÊTRE INTRODUIT TRÈS TÔT DANS L'ALIMENTATION DES ENFANTS ?

AVEC CES RECETTES, DÈS 7 MOIS, LES TOUT-PETITS VONT SE RÉGALER.



PETIT POT CURRY DE CHOU-FLEUR, ÉPINARDS, POIS CHICHES

(DÈS 9 MOIS)

1- Laver et couper les fleurettes du chou-fleur. Le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Puis égoutter et réserver.

2- Peler et couper les pommes de terre en deux dans la longueur, puis en tranches fines. Puis les faire cuire dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive et couvrir.

3- Quand les pommes de terre commencent à devenir tendres, ajouter les épinards et le chou-fleur.

4- Une fois que les épinards ont réduit, ajouter les pois chiches, le lait de coco et le curry.

5- Mixer et servir.

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 1 botte d'épinards
- 200 g de pois chiches en conserve
- 3 pommes de terre
- Curry
- 20 cl de lait de coco
- Huile d'olive

P'TITES GALETTES

(DÈS 7/8 MOIS)

1- Mixer finement l'oignon.

2- Mettre les autres ingrédients dans un robot et mixer grossièrement afin d'obtenir une pâte que l'on peut facilement manipuler. Si la pâte semble trop collante, on peut ajouter de la fécule. Ou inversement, si elle semble trop sèche, on peut ajouter de la crème.

3- Faire chauffer une poêle avec un trait d'huile d'olive.

4- Former les galettes avec des emporte-pièces.

5- Faire cuire 3 à 4 minutes sur chaque face.

INGRÉDIENTS

- 250 g de pois chiches déjà cuits en conserve
- 1 petit oignon blond
- 70 ml de crème végétale
- 3 cuillères à soupe bien bombées de fécule de maïs
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de paprika doux
- Huile d'olive

PURÉE DE COURGES ET DE POIS CHICHES

(DÈS 9 MOIS)

1- Préchauffer le four à 200°.

2- Faire cuire la courge préalablement écrasée dans le micro-ondes pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre.

3- Mettre la courge dans un saladier, verser l'huile d'olive dessus et mettre le tout au four en n'oubliant pas l'oignon. Faire cuire pendant environ 7 minutes, jusqu'à ce que la préparation devienne dorée puis ajouter les pois chiches. Faire encore cuire 3 minutes.

4- Mixer le tout jusqu'à obtenir la consistance voulue.

INGRÉDIENTS

- 350 g de courge butternut
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 50 g d'oignon haché finement
- 120 g de pois chiches

PURÉE DE LÉGUMES FAÇON COUSCOUS

(8/11 MOIS)

1- Laver, éplucher et couper les carottes et courgettes en petits dés. Les faire cuire 15 minutes dans une casserole contenant 300 ml d'eau bouillante.

2- Ajouter la semoule 1 minute avant la fin de la cuisson pour la réhydrater. Laver, équeuter et ciseler la coriandre ; l'ajouter avec le cumin.

3 - Mixer à l'aide d'un mini-hachoir jusqu'à l'obtention d'une texture moulinée ; ajouter l'huile d'olive, mélanger. Vérifier la température avant de servir.

INGRÉDIENTS

- 50 g de carotte
- 50 g de courgette
- 10 g de semoule de blé fine
- 1 cuillère à café de pois chiches en boîte
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 brin de coriandre
- ½ cuillère à café d'huile d'olive
- 100 ml d'eau faiblement minéralisée ou de source

GALETTES BETTERAVES ET POIS CHICHES

(DÈS 8 MOIS)

1- Couper la betterave en morceaux. Rincer et égoutter les pois chiches. Laver les herbes si elles sont fraîches.

2- Dans un mixeur / hachoir, mettre la betterave, les flocons d'avoine et les pois chiches. Ajouter quelques pincées d'herbes aromatiques et l'huile.

3- Hacher le tout, en faisant des « à-coups » avec le mixeur, jusqu'à obtenir une pâte grossièrement homogène (sans trop mixer, pour ne pas obtenir une purée lisse mais une pâte qui se tient).

4- Former des galettes avec la pâte : prendre l'équivalent d'une cuillère à soupe de pâte, la rouler dans la paume de votre main pour faire une boule, puis aplatir légèrement.

5- Dans une poêle chaude, à feu moyen / doux, cuire les galettes sur toutes les faces jusqu'à légère coloration (environ 1 à 2 minutes par face).

Laisser tiédir avant de servir à bébé !

INGRÉDIENTS

- 100 g de betteraves cuites
- 1 cuillère à soupe d'huile (au choix)
- 30 g de flocons d'avoine
- Quelques herbes aromatiques
- 20 g de pois chiches

MA LISTE DE COURSES

