

LES POIS CHICHES

Saviez-vous que?

Le Canada est l'un des principaux exportateurs de pois chiches dans le monde. L'Alberta et la Saskatchewan sont les grands producteurs du pays.

Comment les choisir?

Ils peuvent être achetés **secs** ou **en conserve**.

La version en conserve demeure l'option la plus rapide, puisque les pois chiches sont **prêts à être utilisés**.

Les pois chiches secs sont **moins chers**, mais demandent d'être **trempés** toute une nuit avant de cuire de 2 à 3 heures.

Bon à savoir!

Puisque les pois chiches entiers sont **fermes** et de **forme ronde**, ils peuvent présenter un risque d'étouffement chez les enfants jusqu'à l'âge de 4 ans. Pour diminuer les risques, vous pouvez servir les pois chiches **écrasés** à la fourchette ou en **purée**.



Pourquoi on l'aime?

Ils se consomment autant froids que chauds et sont délicieux dans des mets végétariens, méditerranéens, orientaux ou indiens.

Le truc anti-gaspillage

Vous pouvez congeler vos restants de pois chiches cuits. Mettez-les au congélateur en **portion d'une tasse**. Vous pourrez alors décongeler seulement la quantité désirée.

5 suggestions d'utilisation

- Un peu pressé? Complétez une **salade** ou une **soupe** en y ajoutant des pois chiches. Voilà un repas nutritif!
- Le **houmous** (purée de pois chiches), sur des craquelins ou en trempette, est une collation complète et savoureuse.
- Accompagnez vos **ragoûts** de pois chiches et mangez le tout avec du couscous, du riz ou des pommes de terre.
- Les pois chiches **rôtis à sec** au four avec des épices et des herbes sont délicieux et remplacent le maïs soufflé.
- Mélangez la farine de pois chiches avec d'autres farines pour préparer des pâtisseries comme des **biscuits** et des **beignets**. Cela apportera une nouvelle saveur et des protéines aux desserts.

Comment les conserver?

Les pois chiches secs se conservent jusqu'à **1 an** dans un contenant fermé à l'abri de la lumière. Une fois cuits, les pois chiches doivent être mangés dans les **3 jours**.