



Salade de pois chiches germés



Tout a commencé par un malencontreux oubli : j'avais laissé quelques jours dans mon frigo des pois chiches réhydratés, que j'ai retrouvés en pleine "floraison". Bien embêtée, je me suis demandée s'ils étaient encore consommables et comme bien souvent, une petite recherche sur Internet s'est avérée nécessaire. Et, non seulement on peut tout à fait les manger, mais en plus les pois chiches se prêtent très bien à la germination, comme la luzerne et les haricots. Les pois chiches en sont d'ailleurs plus digestes.

Ingrédients (pour 2 personnes):

- 1 bol de pois chiches germés
- 2 carottes
- 1/2 oignon frais
- persil frais
- sel et poivre

Pour la vinaigrette :

- une cuil à soupe de vinaigre de cidre
- une cuil à soupe d'huile de pépins de raisin
- une pincée de ras-el-hanout (à défaut de cumin)

Préparation :

Pour faire germer les pois chiches : Mettre 100 g de pois chiches à tremper durant toute une nuit. Rincer, égoutter et placer dans un tupperware fermé. Disposer au réfrigérateur pour deux à trois jours, on verra apparaître au bout de ce délai de fines pousses blanches.

Faire ensuite cuire les pois chiches durant une vingtaine de minutes à la vapeur. Réserver et laisser refroidir.

Préparer ensuite la vinaigrette en fouettant le vinaigre avec l'huile et les épices.

Peler et râper finement les carottes. Peler et couper l'oignon en dés très fins. Ciseler le persil. Mélanger tous les légumes, saler, poivrer et arroser de vinaigrette.

Entreposer au réfrigérateur une vingtaine de minutes et servir bien frais.

Le 15 Juillet 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/07/15/18266866.html>