



**TEMPS DE PRÉPARATION** : 10 min - **TEMPS DE CUISSON** : 45 min



**INGRÉDIENTS** : 4 PERS.

- 100g environ de tomates bio
- 200g de pois chiches bio
- 1 échalote
- de la coriandre fraîche
- 4 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de jus de citron
- des épices pour kebab
- sel et poivre

1. La veille, mettre les pois chiches à tremper 24h dans un grand volume d'eau froide.
2. Laver les tomates et les découper en morceaux.
3. Cuire les pois chiches : vider l'eau de trempage, rincer les pois chiches, les mettre dans un grand volume d'eau non salée (vous pouvez ajouter 2 feuilles de laurier, et ½ c. à c. de bicarbonate alimentaire pour raccourcir le temps de cuisson), et porter à ébullition sans couvrir. Ecumer la mousse qui s'est formée. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 45 min à 1h. 5 minutes avant la fin, saler. Égoutter. (vous pouvez utiliser l'eau de cuisson)
4. Pendant la cuisson, réaliser une vinaigrette : mélanger l'huile d'olive, les épices kebab, le jus de citron, la coriandre fraîche et l'échalote finement hachées. Ajouter du sel et du poivre
5. Assaisonner les pois chiches avec la vinaigrette quand ils sont encore chauds (ils prennent plus le goût), dans un grand récipient.
6. Ajouter les tomates découpées et mélanger délicatement.
7. Mettre au frais pour laisser mariner minimum 2 heures avant de déguster.

Scannez  
le QR Code pour  
voir la vidéo  
"pois chiche"

