

## **Pois chiche, un allié de choix (Le)**

Titre(s) : Pois chiche, un allié de choix (Le) [[periodique]] / Céline Lison

Ensemble : Psychologies 481

Auteur(s) : Lison, Céline

Editeur, producteur : 01/05/26

Description matérielle : pp.110-113

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 3

Résumé ou extrait : Présenté comme la star des légumineuses, le pois chiche est décrit comme un aliment à la fois sain, rassasiant et très polyvalent. Originaire du bassin méditerranéen, du Moyen-Orient et de l'Inde, il s'est diffusé en Europe, en Afrique du Nord et en Amérique latine. L'article met en avant sa place dans des préparations emblématiques comme le houmous, notamment en Israël, mais aussi son intérêt dans des usages plus variés. Rôti au four avec un peu d'huile et des épices, il devient un snack croquant ou un ajout de texture dans une salade. Il trouve aussi sa place dans des plats mijotés ou des currys, une cuisson longue le rendant plus digeste. Son usage ne se limite pas au salé : réduit en farine, il apporte du moelleux et des protéines aux crêpes, gâteaux et cookies ; mixé avec des dattes, de la vanille et une purée de sésame ou de cacahuète, il peut servir de base à une pâte à tartiner ou à un blondie. Sur le plan nutritionnel, le pois chiche est présenté comme un aliment « plaisir santé », riche en protéines végétales, en fibres, en fer, en magnésium et en vitamines B. Selon la diététicienne-nutritionniste Julie Chenu, il favorise la satiété sans provoquer de pic de glycémie lorsqu'il est bien associé, par exemple avec des légumes, de bons lipides et des protéines animales. Pour une alimentation végétarienne, il peut remplacer la viande, surtout s'il est combiné à une céréale complète comme le riz, le boulgour ou le quinoa afin d'apporter l'ensemble des acides aminés essentiels. L'article souligne aussi l'intérêt de l'aquafaba, le liquide de cuisson des pois chiches en bocal : le rinçage permet de réduire l'excès de sel et une partie de l'amidon, mais ce liquide peut être conservé car il agit comme liant naturel, apporte du crémeux aux préparations et peut même monter en neige comme des blancs d'œufs. Deux recettes complètent le dossier : des panisses pour 6 personnes, avec 20 minutes de préparation, 30 minutes de cuisson et 2 heures de réfrigération ; et une salade de nouilles de riz et pois chiches grillés pour 6 personnes, nécessitant 55 minutes de préparation, 40 minutes de cuisson et une cuisson des pois chiches au four à 200 °C pendant 30 minutes....

Sujet - Nom commun : Pois chiche -- Utilisation

Légumes secs -- Alimentation

Pois chiche -- Recettes