

# Terrine de pois chiches au curry

## Ingrédients pour 4 personnes :

2 carottes  
2 échalotes  
1 gousse d'ail  
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
3 cuillerées à café de curry en poudre  
150 g de farine de pois chiches  
50 cl d'eau  
sel

Peler et râper les carottes.

Emincer très finement les échalotes. Et presser l'ail.

Mettre les légumes dans un faitout, arroser avec l'huile d'olive et ajouter le curry.

Mélanger et laisser cuire 15 à 20mn, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pendant ce temps, verser la farine de pois chiches dans une casserole et délayer avec l'eau.

Cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe et atteigne la consistance d'une crème épaisse. Saler.

Ajouter les légumes.

Verser dans un moule à cake et cuire au four à 180° pendant 35 minutes environ. Laisser refroidir.

## Crêpes indiennes

### Liste des ingrédients :

-100 g de farine de pois chiche  
-1 gousse d'ail hachée  
-1 C à S de curry  
-150 mL d'eau ou lait végétal  
- sel, et un peu d'huile pour la cuisson

Mélanger tous les ingrédients, remuer au fouet

Faire cuire les crêpes dans une poêle ou sur une crêpière légèrement huilée.

## **Sablés aux pois chiche**

### **Liste des ingrédients :**

150 g de farine de pois chiche,  
200 g de farine blanche,  
1 c à c de sel,  
1 c à s de coriandre,  
1/2 Poivron vert  
25 g de matière grasse

Hacher l'oignon, le poivron et la coriandre.

Tamiser les deux farines, les saler et les mélanger avec le hachis.

Ajouter de l'eau glacée pour obtenir une pâte souple,

Former des noix sur une plaque graissée et étalez-les pour former des galettes,

Faire dorer à 180 °C pendant 10 à 15 minutes

## **Beignets à la farine de pois chiche**

### **Liste des ingrédients :**

300 ml de farine de pois chiches  
une cuillerée à café de colombo (ou de curry)  
une pincée de sel  
Eau ou lait végétal  
Carottes nouvelles, oignon, courgettes ....  
Huile d'olive

Dans un saladier, mélanger la farine de pois chiches avec les épices et le sel. Ajouter de l'eau progressivement. Bien mélanger, jusqu'à obtenir une pâte un peu plus épaisse que la pâte à crêpe. Elle doit pouvoir enrober les légumes.

Laver, sécher et trancher les légumes. Les mélanger à la pâte à beignet.

Faire chauffer dans une casserole un centimètre d'huile d'olive. Quand l'huile est bien chaude, y plonger les légumes enrobés de pâte. Les retourner à mi-cuisson. Les retirer de la friture et les déposer sur papier absorbant.

# Socca niçoise

## Liste des ingrédients :

250 mL d'eau  
130 g de farine de pois chiches  
1 C à S d'huile d'olive  
3 g de sel fin, poivre  
1 plaque à pâtisserie de 60 cm de longueur

- 1- Allumez le four à 280°(th 9)
- 2- Dans un grand saladier, mettre la farine tamisée. faire un petit puits au centre, ajouter le sel et l'eau puis mélanger bien pour éviter les grumeaux.
- 3- Huiler la plaque, y déposer la pâte sur toute la surface elle, doit faire 1/2 cm d'épaisseur environ.
- 4- Mettre au four; lorsque vous verrez apparaître les cloques, percez-les avec la pointe d'un couteau. au bout d'une dizaine de minutes la pâte sera bien dorée.
- 5- Sorter la Socca, donner un bon tour de moulin à poivre et découper à chaud à l'aide d'un couteau à pain ou d'une roulette à pizza des petits carrés de 3 à 4 cm de côté.

## Piperade basque ... sans oeufs :

### Liste des ingrédients :

120 g de farine de pois chiches  
300 ml d'eau  
1 tomate  
1/2 poivron rouge  
100 g de tofu fumé  
Sel  
5 g de paprika  
5 g de coriandre  
5 g de romarin  
10 ml d'huile d'olive

Verser la farine, puis l'eau dans un saladier. Bien mélanger afin d'éliminer les grumeaux.

Découper la tomate, le demi poivron rouge et le tofu fumé en petits dés. Ajouter le tout à la pâte de pois chiches. Bien mélanger. Saler et ajouter les épices et les herbes. Mélanger de nouveau. Réserver.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et verser la préparation. Laisser à feu vif quelques minutes et baisser sur feu doux. Laisser cuire une dizaine de minutes et couvrir. Laisser cuire de nouveau une dizaine de minutes. Vérifier la cuisson de temps à autre pour que cela n'attache pas.

# **Cake à la farine de pois chiche**

## **Liste des ingrédients pour 6 personnes :**

150 g de farine de pois chiche, 2 cuillères à café de cumin moulu, 3 oeufs  
2 verres d'huile d'olive, sel, 1 verre de lait, 1/2 sachet de levure chimique

Mélanger les ingrédients.

Verser dans un moule à cake huilé et laisser cuire environ 40 min à 175°C