



# *Les pois chiches en conserve*

version dessert

# *Pour tout savoir sur les pois chiches*

- <http://www.fondation-louisbonduelle.org/legume/pois-chiche/>
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Pois\\_chiche](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pois_chiche)
- [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pois\\_chiche\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pois_chiche_nu)
- [https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions\\_services/dgccrf/documentation/fiches\\_pratiques/fiches/allergenes-alimentaires.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/documentation/fiches_pratiques/fiches/allergenes-alimentaires.pdf)

## *Pâte sablée sucrée à la farine de pois chiches*

- Ingrédients pour 10 personnes :

Beurre = 0,160 kg

Farine de pois chiches = 0,310 kg

Sucre glace = 0,160 kg

Sel fin = 0,002 kg

Eau = 0,050 l



## Réalisation de la pâte sablée sucrée à la farine de pois chiches



Mettre dans la cuve d'un batteur tout les ingrédients.



Pétrir avec le crochet à vitesse lente 2 min puis passer à la vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène.



Abaisser la pâte.



Découper avec l'emporte pièce [10 cm long et 4 cm de large] la pâte puis réserver au frais.

# *Crème de pois chiches*

- Ingrédients pour 10 personnes :

Citron vert = 0,125 kg

Beurre = 0,050 kg

Œuf entier = 3 pièces

Jaune oeuf = 2 pièces

Farine de pois chiches = 0,030 kg

Sucre semoule = 0,250 kg

Pois chiches en conserve = 0,160 kg

Cannelle en poudre = 0,002 kg

## *Réalisation de la crème de pois chiches*



Écraser les pois chiches en conserve avec un moulin à légumes pour obtenir une purée de pois chiches.



Mélanger le sucre, la purée de pois chiches, les œufs entiers, le beurre en pommade, le jaune d'œuf, le zeste du citron vert, la cannelle.



Filmer et réserver au frais 10 min.



## *La cuisson*

- Garnir votre emporte-pièce avec la crème de pois chiches environ sur une hauteur de 1 cm maximum.
- Tapoter pour enlever les bulles d'air.
- Mettre en cuisson dans un four à 180°C pendant 15 min environ.
- Refroidir sur grille.

# *Meringue italienne à base de jus de pois chiches*

- Ingrédients pour 10 personnes :

Jus de citron vert = 0,025 kg

Sucre glace = 0,040 kg

Sucre semoule = 0,210 kg

Sel fin = 0,002 kg

Eau = 0,050 l

Jus de pois chiche en conserve = 0,125 l

Zestes de citron vert = 0,050kg



# Réalisation de la meringue italienne au jus de pois chiches



Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre en poudre et les zestes de citron vert.



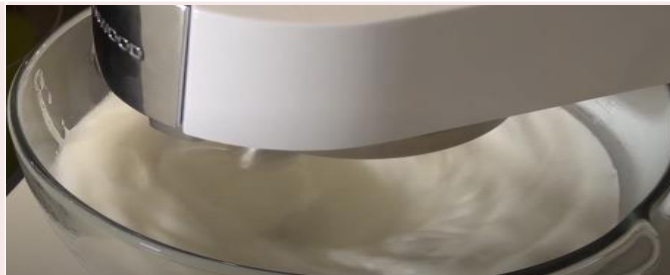
Porter à ébullition et cuire le sucre à 121°C.



Foisonner le jus de pois chiches de la même façon qu'avec les blancs d'œufs.



Verser le sirop doucement sur le jus de pois chiches tout en le foisonnant.



Serrer la meringue au jus de pois chiches en incorporant le sucre glace et le jus de citron vert à grande vitesse jusqu'à refroidissement.



Résultat final : la meringue est ferme et forme un bec d'oiseau. Réserver en poche à douille munie d'une douille à Saint-Honoré.

# *Le pochage de la meringue italienne au jus de pois chiche*

Nous avons opté pour une douille Saint-Honoré pour décorer notre dessert mais il est toutefois possible de changer de douille pour une autre présentation.

Lien pour la douille Saint Honoré :

<https://www.youtube.com/watch?v=OvP7qZEfmfs>

# Éléments de décorations



Micro-pousse de basilic

<https://cueillettesetcuisine.com/produit/micropousse-basilic/>



Réalisation d'un coulis à partir de framboise fraîche.

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Framboise>

[https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=framboise\\_mure\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=framboise_mure_nu)

<https://www.lanutrition.fr/tout-savoir-sur-la-framboise>



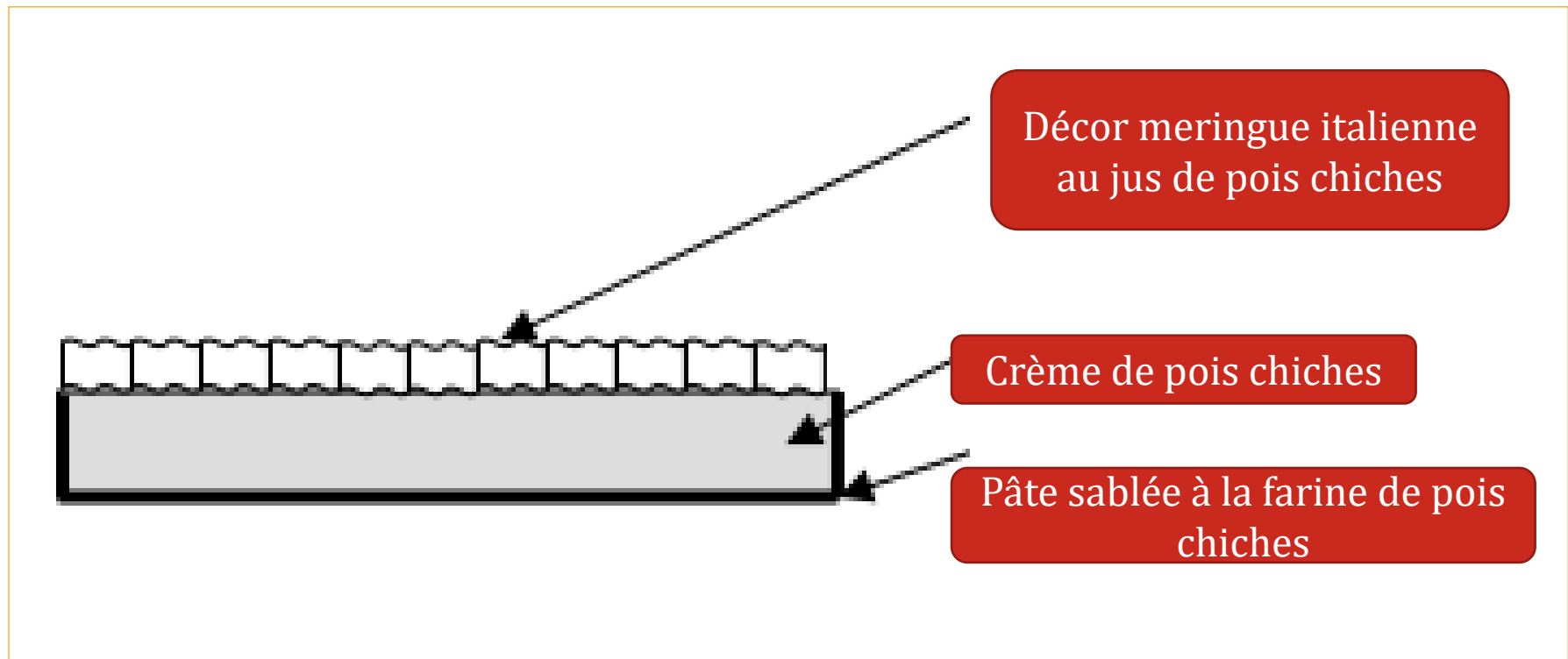
Pois chiches caramélisés.

<http://www.chocolatatussetages.fr/article-decors-en-caramel-93339761.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=2jBY0R7kpHk>

<https://www.750g.com/comment-faire-un-decor-avec-des-noisettes-caramelisees-r200154.htm>

# *Schéma de montage du dessert*



# *Présentation*



# *Observations et ajouts sur la réalisation*

- Ce dessert est sans gluten, donc conseillé pour les personnes sensibles à cet allergène.
- Pour réaliser un dessert complètement « végétan », on peut remplacer les œufs, qui sont dans la crème de pois chiches, par un fruit comme la banane, du potiron, de la compote de pommes. On peut aussi remplacer le beurre par un corps gras végétal du type huile de coco, huile de noisette, huile de tournesol, huile de sésame ou encore de la purée d'avocat. Cette recette permet de laisser libre cours à la créativité et au goût du cuisinier.
- <https://aconsommerdepreference.lexpress.fr/patisserie-vegan-quoi-remplacer-beurre-lait-oeufs/>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Veganism>

# Créateurs de la recette

Laurent COCHETEUX



Ludovic CORBINEAU

