

Pois chiches croustillants au piment d'Espelette

PRÉPARATION **5 MIN** |

CUISSON **ENVIRON 35 MIN**

Étonnement délicieux ! Ces pois chiches grillés remplacent avantageusement les petits amuse-gueules salés souvent si catastrophiques pour la ligne...

N'hésitez pas aussi à les ajouter sur les salades : leur côté très croustillant offre un contraste de texture plaisant !

Dans tous les cas, assurez-vous vraiment de leur bonne cuisson : pas assez grillés, un peu mous à l'intérieur, ils perdent tout leur charme...

Pour 6 personnes

- 500 g de pois chiches en conserve (ou cuits maison)
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive ou de tournesol désodorisée (au choix)
 - 1 c. à café un peu bombée de paprika
 - 1 c. à café un peu bombée d'origan
 - 1 c. à café un peu bombée de piment d'Espelette
 - 1 c. à café un peu bombée de fleur de sel
-
- Préchauffer le four à 180 °C, si possible en chaleur tournante.
 - Rincer les pois chiches, bien les égoutter puis les sécher un peu dans un torchon (cela permet de gagner du temps sur la cuisson).
 - Les brasser dans un saladier avec le sel et l'huile, puis bien les étaler sur une lèchefrite chemisée de papier cuisson. Attention à ce qu'ils soient bien sur une seule épaisseur, et pas trop agglutinés les uns aux autres : plus ils auront « de l'air », plus vite ils deviendront croustillants !
 - Enfourner pour 25 minutes, en secouant la plaque de temps en temps pour retourner les pois chiches. Au terme de ce temps, sortir les pois chiches, ajouter le paprika, l'origan et le piment puis bien mélanger sur la plaque.
 - Ré-enfourner pour 5 minutes.
 - Au-delà de ce temps de cuisson, goûter : les pois chiches doivent être légèrement bruns (un peu comme des noisettes) et intégralement croustillants, même à cœur : s'ils restent un peu mous et farineux dedans, enfourner de nouveau pour 5 minutes, en surveillant qu'ils ne brûlent pas.
 - Servir les pois chiches dès qu'ils ont refroidi, ou conserver éventuellement dans un bocal parfaitement hermétique.

VARIANTE

Vous pouvez aussi ajouter d'autres épices que vous aimez (un bon curry par exemple), mais toujours 5 minutes avant la fin de cuisson, pour ne pas les faire brûler...





Grande poêlée d'orge aux champignons, jambon fumé et thym frais

PRÉPARATION **15 MIN** |

CUISSON **2 X 15 MIN** |

TREMPAGE **12 H**

Cuit ainsi juste 15 minutes « chrono » à grande eau, l'orge présente une texture très plaisante, à la fois moelleuse et pas du tout collante. Dans cette recette très gourmande, j'aime associer des champignons frais (pour leur parfum délicat) avec ceux en conserve (pour leur texture plus croquante). Le jambon fumé est facultatif mais crée une association de saveur très réussie ! Quant au thym frais, c'est vraiment LA petite note magique de ce plat, mais si vous n'en avez pas au jardin ou sur le balcon, mieux vaut le remplacer par du persil que par du thym séché.

Pour 6 personnes

- 500 g d'orge mondé
- 1 gros oignon
- 100 g de jambon cru fumé
- 500 g de champignon frais
- 1 grande conserve de champignons (environ 450 g)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de thym frais
- Sel, poivre

- La veille, mettre l'orge à tremper.
- Le lendemain, l'égoutter, le rincer, et faire cuire 15 minutes dans un grand faitout d'eau bouillante salée (le temps de cuisson se compte à partir du moment où l'eau est à ébullition).
- Pendant ce temps, faire dorer au wok (ou dans une grande sauteuse) l'oignon coupé en cubes et le jambon dans l'huile d'olive. Ajouter les champignons frais émincés, les champignons en boîte bien rincés et égouttés, puis faire sauter le tout à feu vif pendant environ 10/15 minutes, le temps que les champignons soient bien dorés. Ajouter l'ail écrasé, poivrer, effeuiller les brins de thym et bien mélanger.
- Égoutter l'orge, puis mélanger avec la poêlée et servir aussitôt nature, ou avec un peu de parmesan.

ZOOM SUR... L'ORGE MONDE

Céréale à IG bas par excellence (IG 25), l'orge mondé est à peine plus longue à cuire que des pâtes ! N'hésitez donc pas l'inviter dans vos menus au quotidien, car cette céréale ancestrale, très peu ou pas du tout hybridée, présente en outre un gluten moins « agressif », et une texture un peu mucilagineuse très bienfaisante pour les voies digestives. Quant à l'orge perlé (plus raffiné, un peu comme du riz blanc par exemple), son IG n'est pas non plus si élevé (30) et il permet de réaliser des plats très crémeux de type risotto (voir par exemple la recette page XX).

Hachis-Parmentier aux haricots blancs

PRÉPARATION **10 MIN** |

CUISSON **ENVIRON 20 MIN**

Un plat mythique revisité ici dans sa version « IG bas » avec des haricots blancs à la place des pommes de terre : c'est certes un peu différent, mais tellement délicieux ! Riche en légumes, bien équilibré en protéines et glucides, ce plat gourmand à souhait est parfait pour le déjeuner...

Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 carotte
- 300 g de viande de bœuf hachée
- 400 g de sauce tomate cuisinée
- 10 cl de vin blanc sec (ou d'eau)
- 5 cl d'eau
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'origan séché
- 800 g de haricots blancs, en conserve ou cuits « maison » (voir p. XX)
- 20 cl de crème de soja
- 100 g de fromage râpé
- Sel, poivre du moulin

- Préchauffer le four à environ 200 °C.
- Détailler l'oignon, la carotte et le poireau en petits cubes, puis faire revenir dans une grande poêle avec l'huile, la viande hachée, l'origan, un peu de sel et de poivre, jusqu'à ce que les sucres commencent à légèrement caraméliser. Ajouter ensuite le vin blanc, la sauce tomate, mélanger et laisser mijoter encore quelques minutes, le temps que tout soit bien cuit.
- Pendant ce temps, rincer et égoutter les haricots, puis les mixer bien finement avec la crème de soja, en ajoutant environ 5 cl d'eau si besoin, pour fluidifier un peu la purée et mieux la mixer. Ajouter ensuite la moitié du fromage, le persil, un peu de poivre et mixer de nouveau.
- Dans un plat à four d'environ 24 cm de diamètre, verser la moitié de la purée et bien l'étaler. Répartir par-dessus l'intégralité de la farce, puis recouvrir avec la seconde moitié de la purée. Recouvrir avec le restant de fromage, puis enfourner pour environ 10 minutes, juste le temps de le faire fondre.
- Servir bien chaud avec une salade.





Tomates farcies végétaliennes

PRÉPARATION **10 MIN** |

CUISSON **25 MIN**

Ça n'a l'air de rien, comme ça, mais cette recette vaut vraiment le détour ! Parfaitement « detox » pour le soir (sans viande, ni fromage, ni même céréale à part un tout petit peu de son d'avoine), et cependant incroyablement délicieuses, ces tomates farcies sont en outre super faciles à préparer... La vie est belle !

Pour 4 personnes

- 8 tomates Roma
 - 100 g de tofu lactofermenté (nature ou au tamari)
 - 2 c. à soupe d'olives noires dénoyautées
 - 1 gousse d'ail
 - Quelques brins de ciboulette et de persil
 - Quelques brins de sarriette et d'origan frais (ou à défaut, 1 c. à café rase de ces mêmes herbes séchées)
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 4 c. à soupe de son d'avoine
 - Sel, poivre
- Préchauffer le four à 180 °C.
 - Couper les tomates en deux, les vider avec une cuillère et déposer les « coques » vides dans un plat à four.
 - Mélanger la pulpe de tomate dans un saladier avec les olives émincées et les herbes finement ciselées, le son d'avoine, la gousse d'ail pressée, le tofu grossièrement écrasé à la fourchette, l'huile, du sel et du poivre. Bien mélanger à la cuillère (ou en écrasant la farce entre les mains) de façon à obtenir une préparation homogène, mais avec des petits morceaux.
 - Saler et poivrer les « coques » de tomates puis les remplir de farce.
 - Enfourner pour 25 minutes, puis savourer tiède ou même à température ambiante.