



C'est la journée internationale des légumineuses, découvrez le pois chiche et une recette surprenante !



Dans les projets émergents de Navoti pour cette année 2023, nous avons évoqué lors de la soirée porte ouverte, notre désir de lancer un accompagnement original pour renouveler sa relation à la nourriture dans son quotidien. Un service proposé par Matthieu TOUCAS, conseiller en nutrition.



En attendant la mise en place de ce nouveau service et à l'occasion de la journée internationale des légumineuses, Matthieu nous livre dans un article de blog les secrets du pois chiche et de ses bienfaits ainsi qu'une recette qui sort de l'ordinaire.

Les bienfaits du pois chiche

Le pois chiche est un aliment incroyablement nutritif et peu coûteux

qui peut apporter une variété de bienfaits pour la santé. Il est riche en protéines, en fibres et en nutriments essentiels, ce qui en fait un choix idéal pour les personnes qui cherchent à améliorer leur bien-être.

En effet, il aura des bienfaits sur :

- la digestion et le transit intestinal
- le taux de glycémie
- le sommeil
- le renouvellement des cellules
- le taux de cholestérol
- le système cardiovasculaire

[Lire l'article complet](#)

Le pois chiche est une légumineuse très consommée dans les régions méditerranéennes, au Moyen-Orient, et en Inde.

Il est l'ingrédient principal du fameux houmous, mais aussi des falafels. Il se mange chaud dans un couscous, en pickles à l'apéro ou froid en salade, agrémenté de vinaigrette et d'oignons rouges. 😊

Il est rarement utilisé dans les recettes sucrées mise à part son jus dans les recettes de mousses au chocolat véganes.

Avez-vous déjà pensé à l'utiliser comme base dans une recette de biscuit ?

Afin de rendre nos pâtisseries énergétiques et digestes tout en étant agréables à manger, Matthieu a élaboré par exemple une recette "healthy" de à base de ce superaliment.

Découvrez la recette de cookies aux pois chiches.

Ingrédients :

- 250 g de pois chiches cuits
- 100 g de purée d'oléagineux (ici purée de cacahuètes)
- 50 à 75 g selon votre goût de sucre non raffiné
- 50 g de lait végétal ou de vache (ici du lait de riz)
- 100 g de chocolat noir éclaté en petits morceaux (ou pistoles)
- une poignée de raisins secs
- 1 g de levure
- 1 grosse cuillère à soupe de psyllium
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot

Préparation :

1. Préchauffer le four à 185°C.
2. Mixez les pois chiches avec le lait de riz, la purée de cacahuète, le sucre
3. Délayez la levure dans un peu d'eau tiède et ajoutez-la à la préparation, puis mélanger à la cuillère.
4. Ajoutez ensuite le psyllium puis le chocolat, les raisins secs et le pavot.

5. Formez les cookies à la cuillère, sur une plaque allant au four recouverte d'un papier cuisson.
6. Enfourez 15 à 20 min, à four chaud 180°C.

L'astuce du chef :

Cet appareil ne contient ni œuf ni farine, donc la liaison et la tenue du cookie se font une fois la cuisson finie, par évaporation de l'humidité, hors du four. Il est donc nécessaire de laisser refroidir une demi-heure les cookies sortis du four, 15 minutes de chaque côté, à l'endroit et à l'envers.

Enfin, les remettre à l'endroit sur une assiette et dégustez ! 😊



Bientôt la recette en vidéo



Bon appétit 😊
L'équipe Navoti

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux



Copyright © 2023 NAVOTI SAS, Tous droits réservés.
Pour nous contacter : contact@navoti.com
NAVOTI SAS, ZA POLAXIS, AVENUE DE BOULNAY
NEUILLE PONT PIERRE 37360, France

Vous êtes abonnés à cette liste de diffusion, car vous êtes un client Navoti et que vous avez accepté de recevoir nos informations par email.

Si vous souhaitez ne plus recevoir celles-ci, cliquez sur "se désinscrire".

[Se désinscrire](#)

