

Recette Poichichade :

Ingrédients :

400 g de pois chiches cuits

le jus 1/2 citron

1 gousse d'ail écrasée

2 à 3 cuill à s d'huile de sésame

5 à 6 cuill à s d'huile d'olive

2 cuill à s d'eau de cuisson

sel poivre fraîchement moulu.

Préparation :

- Tout d'abord faire tremper les pois chiches dans l'eau toute la nuit avec du bicarbonate.
- Faire cuire les pois chiches dans 3x son volume en eau salé pendant 20 à 25 mn maxi, 15mn en autocuiseur.
- Versez les pois chiches dans le bol d'un robot avec tous les ingrédients et mettre 2h au réfrigérateur.
- A déguster sur du pain grillé