



UN VIEUX LÉGUME OUBLIÉ

excellent pour votre santé et facile à cuisiner

LES POIS CASSÉS mode LVC

La méthode classique demande 8 à 10 heures de trempage avant la cuisson, je vous propose des méthodes plus rapides et surtout des possibilités de les déguster sans danger en particulier pour les "sans gras"

INGRÉDIENTS:

pois cassés (note 1)
ail, échalote, oignon (note 3)
[Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#)
matière grasse de votre choix (note 4)

[persillade de LVC](#)
[piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#)
et si possible [bouquet d'herbes \(2\)](#)

MÉTHODE :

C'est un mode de cuisson qui marche bien pour les gens pressés , ceux qui ont oublié de les faire tremper ma veille ... et ceux qui se décident un peu tard

Rincez vos pois abondamment à 2 ou 3 eaux froides et égouttez soigneusement dans une passoire fine
Deux solutions :

- cas 1** : soit vous avez une heure de "rab" , mettez-les tremper 1 heure dans de l'eau fraîche
- cas 2** :soit, il y a urgence et vous avez une cocotte-minute (pardon, marmite à pression)

cas 1 :



Lorsque c'est bien trempé, rincez à nouveau et égouttez soigneusement dans une passoire fine
Vous pouvez aussi les transférer dans un torchon . Fermez et serrez bien dans votre poing . Vous secouez vigoureusement en tenant le torchon bien fermé . Et secouez, (secouez comme nos grands' mères lorsque "berçaient" ainsi la salade) . Les pois seront alors suffisamment "secs" pour qu'ils ne fassent pas gicler le gras partout lorsque vous les mettrez dans le corps gras tout à l'heure

Faites revenir vos aromates coupés bien fins dans un peu de matière grasse de votre choix (note 4): il vaut mieux qu'ils soient bien dorés car ainsi ils donneront plus de goût . Sortez-les et mettez-les de côtés

Dans le "jus" qui reste , ajoutez et faites dorer vos pois cassés bien égouttés et faites-les dorer à leur tour à feu doux sans cesser de les remuer avec une spatule en grattant bien tout le fond (pour qu'ils n'attachent pas). Remettez vos aromates Ajoutez ensuite de l'eau froide (ou mieux du "bulhon" de légumes de LVC bien sûr : ça sera plus parfumé)

VOLUME DE MOUILLAGE ??? Tout dépend de vos pois . S'ils sont de l'année , 2 fois leur volume suffira (ils ont déjà augmenté d'au moins la moitié, voir de leur propre volume au pré-trempage) . Sinon comptez un peu plus

Ajoutez votre bouquet d'herbes(voir note 2) . Pour ne pas avoir de "sous-marins", de morceaux d'herbes qui flottent un peu partout utilisez un "[sac de cuisson](#)" mode LVC comme sur la photo .

Comme les herbes les plus sèches risquent de se casser en poudre et de "passer à travers", tassez le tout "au bout de la chaussette", Tournez le sac sur lui-même et retournez le sur lui-même :

T.S.V.P -->



Dès cette deuxième épaisseur, la poudre ne passera pas . Mais si vous avez un doute répétez la manoeuvre .



De toutes façons, ne vous inquiétez pas le jus de cuisson passera lui dans la deux sens et emportera tous les parfums dans votre "cuisinée" Voyez la photo de gauche avec le sac d'herbes qui "flotte" et va tout parfumer

Couvrez et laissez cuire pendant 30 minutes à feu doux dans votre cocotte couverte, en remuant à mi-cuisson.

Vos pois cassés ont absorbé toute l'eau de cuisson ? Goûtez : ils seront cuits (en principe !).

Si vous les préférez plus moelleux , ajoutez un peu de "boulhon" bouillant et prolongez un peu la cuisson jusqu'à obtenir la "compotée" de la consistance que vous souhaitez .

Assaisonnez de [Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#) puis de [piquant LVC](#) (et/ou [huile du hibou en colère](#)) **avec précaution** car vous vous rappelez qu'on peut toujours en ajouter jamais en enlever !

Goûtez et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .et "complétez" éventuellement .

La suite de la recette? Voir plus bas **cas 1 + Cas 2 :**

Cas 2 : Vous faites tout comme la recette **cas 1** Au début c'est pareil .Stop pour les aromates : il ne faut pas les faire dorer dans du gras mais faites les pré-cuire à la vapeur ou tout simplement dans un bol avec quelques gouttes d'eau au FAO

De même il ne faut pas faire revenir vos pois dans le jus : la méthode est différente.

Dans une fois le volume de vos pois, en eau froide (ou mieux du "bulhon" de légumes de LVC bien sûr : ça sera plus parfumé), ajoutez votre bouquet d'herbes (dans sa "chaussette de cuisson) voir (note 2) et détails au-dessus . Versez vos pois et couvrez de votre liquide (à couvert, au moins 2 fois le volume des pois en tout) .



Pour le volume de mouillage voir au-dessus le **cas 1**

Faites cuire maintenant à petit feu . Pour la cuisson voyez le **cas 1 mais comptez un tiers de durée de cuisson en plus** car la cuisson à l'eau sera plus lente qu'après une "pré-cuisson" dans un corps gras

Assaisonnez de [Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#) puis de [piquant LVC](#) (et/ou [huile du hibou en colère](#)) avec précaution car vous vous rappelez qu'on peut toujours en ajouter jamais en enlever !

Goûtez et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .et "complétez" éventuellement .

cas 1 + Cas 2 :

Dans la cocotte-minute vous réduisez la durée de cuisson d'un bon 1/3 à moitié du temps ... et vous connaissez la vôtre ! Rapide certes, mais vous ne voyez pas le résultat en cours de cuisson : le risque est d'ouvrir la cocotte trop tôt . Si ce n'est pas cuit, les pois cassés n'aiment pas trop les "chauds et froids" et ils risquent de "refuser de cuire" ... et ce ne sera pas la faute du marchand !!! Un risque à courir si vous avez trop faim...

Un truc de "rattrapage"? Quelques pincées de bicarbonate de soude peuvent vous aider et... puis faites plutôt une purée : !!

Vous pouvez soit les passer à la "moulinette" de Mamy dans la tradition , soit les mixer d'un coup de votre "girafe" .

T.S.V.P -->

C'est votre chance car les pois cassés, contrairement aux pommes de terre supportent très bien le mixeur et ne se transforment pas en colle à tapisserie .

Dans votre "purée" vous pouvez alors ajouter, au goût, quelles noix de beurre, quelques cuillères de bonne crème double , voir de l'huile de noisette ou de l'huile de noix pour les amoureux de ces huiles

SERVICE :

Nos amis végétariens savent que les légumes secs contiennent plein de protéines mais j'avoue qu'en plat principal, pour moi c'est pas le "top", trop "sec" pas assez de "nuances"de goût et des "couleurs" ...

Voyez donc plus bas la note technique sur les corps gras (note 4) et vous y trouverez plein d'idées pour des mélanges harmonieux

Pour les restes ?? Pensez à faire des croquettes, des petits flans qui accompagneront très bien ces plats principaux ou régneront sur des salades diverses pour des diners sympathiques.

Enfin, n'oubliez pas, surtout si vous aviez trop de jus et que vous l'avez mis de côté prudemment, à en faire un délicieux velouté, voir à l'ajouter pour l'enrichir à un potage de légumes ou à une bisque de poisson ou de coquillages

NOTES TECHNIQUES:

Si vous faites cuire vos pois de façon "visible", vous pouvez leur mettre moins de jus car vous pouvez leur rajouter du "jus" **bien bouillant** en cours de cuisson ... mais cela demande plus de surveillance et de temps

(note 1) Les pois cassés seront toujours issus du même emballage : pour éviter qu'ils y soient d' "arrivages" différents ... et donc encore plus de risques de "balles de fusils égarées" parmi les bons . Je sais, la précaution vaut ce que vaut l'origine du produit. Alors dans la mesure du possible, privilégiez une origine locale, un producteur que vous connaissez (le "top" évidemment !) car lui, ne mélangera même pas des champs différents: dans la même champs les mêmes semences risquent quand même de produire des produits plus homogènes !!

(note 2) Si vous le pouvez, utilisez des herbes fraîches (estragon, hysope, origan, menthe aux cerfs , thym (pas de "thym-citron",plutôt du "thym de bergère" ou du serpolet) mais si vous n'avez que des sèches, si vous les mélangez avec des herbes fraîches, comptez le double de sec par rapport au frais dans votre mélange

(note 3) les aromates ail, échalote, oignon seront cuisinés crus (mais pour les "sans gras", ils pourront être "pré-cuits" vapeur ou FAO mais ils seront moins parfumés donc mettez-en plus . Mixés très fins, ils "disparaîtront" à la cuisson pour ceux qui n'aiment pas les trouver sous la langue

(note 4) Si vous pouvez, utilisez un corps gras compatible avec l'utilisation ultérieure de vos pois cassés . Exemple, si vous devez les servir avec :

des saucisses (fumées ou non) : "lou grass" de votre cochon s'impose et si vous faites "revenir" vos aromates selon le cas dans le "jus" qui ressort lorsque vous allez faire fondre des mini-lardons (fumés ou non bien sûr) ça sera encore meilleur . Lou "grass" marche parfaitement avec tous les morceaux de votre "Tessou" (grillés, rôtis, fumés ou transformés en super "cochonailles" ,

de l'agneau (ou mouton qu'ils "adouçissent") là aussi avec des côtelettes, les divers morceaux grillés, rôtis, voir fumés : utilisez plutôt du beurre (de préférence du "clarifié" ou ghee pour qu'il ne brûle pas)

avec toutes le viandes blanches (coquelet, poulet, veau) : là aussi beurre "clarifié" ou ghee délicieux "nature" ou en purée. Pour le canard ou l'oie, préférez la graisse de canard ou d'oie bien sûr

avec le bœuf ?? dans ce cas, servez vos pois cassés transformés en croquettes

moins connu les pois cassés "nature" , en "compotée" ou en purée se marient très bien avec les filets de poisson blancs ou de rivière cuits "dans leur jus" (avec ou sans ajout de ghee) au four classique (ou au FAO) .

Savoureux en "croquettes" avec tous les "fritures", style "fish and chips" des Anglais c'est ... autre chose ...en mieux

T.S.V.P -->

Dans tous les cas de "fritures" n'utilisez que des huiles dont le point de fumée est le plus élevé possible (voyez la fiche) afin que votre corps gras ne brûle pas .

Et, un TRUC précieux

Si vous utilisez du beurre "classique", pensez à ajouter quelques gouttes d'huile : elle "protège" votre beurre qui "brûle" moins vite et qui est donc moins "dangereux " car moins d'acroléine

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisqu'on en 'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées

Pour les "sans gras" dans la recette **Cas 2** c'est tout à fait pour vous puisqu'il n'y a pas de lipides ajoutés et les pois cassés eux même n'en contiennent moins de 0.3 % ! C'est quasi fait pour vous mais ... attention à ce qu'ils accompagnent !

Pour les "sans sucre" c'est un légume tout à fait déconseillé pour vous puisqu'ils contiennent encore plus de 21 % de glucides lorsqu'ils sont cuits. Mais son I.G est seulement de 25 car ce sont des sucres qui se digèrent sur une plus longue durée et donc ils ont une moindre incidence sur votre glycémie . Á vous de voir selon les instructions de votre médecin et/ou de votre diététicienne

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A