

# LES POIS CHICHE

BIO

20%  
de protéines  
(poids cru)


Riche  
en  
fibres

Source  
de fer  
(1.5 g/100 g  
pois chiches  
cuits)

Riche en  
vitamines B

Contient  
également  
du magnésium  
et un peu de  
calcium



Cultivé avec   
dans le Berry



12h de trempage



# LES POIS CHICHE

## CARTE D'IDENTITÉ

- Originaire du Proche-Orient, il y était consommé il y a des milliers d'années. Il s'est rapidement établi en Inde où il est devenu la base de l'alimentation.
- Les pois chiches sont des **légumes secs** de la famille des **légumineuses**.
- Le pois chiche est un aliment phare dans la cuisine végétarienne.
- Nos pois chiches sont **cultivés en France, dans le Berry**
- Saison & disponibilité : culture de printemps, disponibles toute l'année

## POURQUOI VOUS AURIEZ TOUT BON À EN CONSOMMER RÉGULIÈREMENT :

- Ils sont riches en protéines : 20 % de leur poids cru ou 8 g/100 g de pois chiches cuits
- Ils sont riches en fibres et participent à l'équilibre de votre microbiote intestinal
- Ils ont un Index Glycémique modéré : effet positif sur la satiété, évite la prise de poids
- Ils sont riches en fer (200 g de pois chiches cuits apportent 100 % des besoins en fer chez la femme)
- Ils contiennent des vitamines B (comme Bien être), notamment B1, B3 et B9

## LE PRÉPARER & LE CUIRE

Rincez-les puis mettez-les à tremper 12h (une nuit) dans 3 fois leur volume d'eau froide.

Egouttez-les puis mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau froide non salée pendant 1 heure (ou 40 min à la vapeur).

**Remarque :** évitez d'ajouter du bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson. Si cela raccourcit le temps de cuisson, cela diminue les bénéfices nutritionnels de vos pois chiches.



## LES BONNES ASSOCIATIONS

- Pour accompagner un couscous
- Dans une salade estivale avec des poivrons et des courgettes crus
- En curry, avec des épinards
- Mixés et accommodés d'épices et d'aromates pour des falafel et houmous savoureux !
- Pour limiter les gaz, ajoutez du cumin ou du carvi lors de leur préparation

### Le saviez-vous ?

Il existe une variété de pois chiches noirs ! Ils sont plus petits et ont une peau plus épaisse. Les graines sont plus riches en fibres et en fer que les variétés blondes.

GRAINES  SENS

Rifardeaux - 18350 NERONDES - 09 70 51 48 55

[www.graines-de-sens.com](http://www.graines-de-sens.com)  