

LE POIS CHICHE

Trempage ***	Germination ***	Arrosage ***	Conservation ***
48 heures	2-5 jours	2 fois / jour	7 jours (frais)



Semence

Germe / 2 jours

Germe / 5 jours

Goût Goût agréable et doux, texture croquante lorsque utilisé cru et fondante après une légère cuisson.

Aspect Graine assez grande au ton beige clair.

Nutriment Excellente source de manganèse, cuivre, phosphore, fer, zinc, magnésium, potassium, sélénium et molybdène (cofacteur de plusieurs enzymes). Riche en vitamines : B1, B2, B6, B9 et E. Le pois chiche renferme également des protides, glucides et lipides.

Utilisation Le pois chiche germé se marie bien dans toutes les variétés de salades. Il est l'ingrédient de base dans la confection de purées tel que le populaire houmous qui requiert une légère cuisson (blanchir ou passer à la vapeur).

Astuce Le pois chiche double de volume au cours du trempage, il faut donc prévoir un récipient assez large. Après le trempage, baigner les semences et les regrouper dans le germeoir de 1 à 2 jours. Le pois chiche est prêt à l'emploi dès l'apparition du petit germe blanc. Bien laver et égoutter.