

Tartine de pois-camole et citron vert

Trempage : 1h

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 h 10

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 80 g de pois cassés
- 50g d'oignons
- 1 petite tomate
- 3 à 4 gousses d'ail
- 1/2 c. à café de mélange tex-mex (cumin, coriandre, piment de Cayenne)
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 jus de citron vert
- poivre du moulin
- 1 c. à café de bicarbonate de soude (facultatif)
- pain de campagne tranché ou légumes de saison croquants



Préparation

1- Cuisson des pois cassés :

vous pouvez les faire tremper 1 heure dans 2 volumes d'eau, les rincer à l'eau froide.

Cuire en démarrant à l'eau froide dans 2 volumes et demi d'eau froide non salée, environ 1 heure après ébullition, à feu doux. Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de bicarbonate de soude au milieu de la cuisson. Egoutter.

Les pois cassés doivent être fondants.

2- Eplucher les oignons et les couper finement. Mettre une cuillère d'huile d'olive dans une petite casserole, ajouter les oignons, faire mijoter 4 à 5 minutes à couvert sans les colorer. Ajouter l'ail écrasé et les épices. Laisser encore mijoter 5 minutes, toujours à couvert.

3- Laver et découper la tomate en petits dés. Presser un jus de citron.

4- Dans un mixeur, mettre les pois cassés avec la préparation aromatique, les dés de tomate et le jus de citron. Mixer assez grossièrement jusqu'à obtenir une tartinade verte comme un guacamole. Assaisonner et goûter. Rectifier à votre goût.

5- Le servir sur des rondelles de concombre, ou du pain toasté ou à déguster avec des légumes croquants de saison.