

## Les Recettes d'Olivier Valette

### **POIS CASSES, recette végétarienne pour 4-6 personnes.**

#### **Riche en protéines et en féculents.**

- Garniture aromatique : 2 oignons et/ou du vert d'oignon ou de poireaux.
- 1 grosse pomme (on peut mettre des rondelles de carottes à la place, mais c'est moins bon!).
- 500g de pois cassés.
- Bouquet garni: fleurs de serpolet (le thym dauphinois) et feuilles de laurier. Il y a aussi le traditionnel bouquet garni (ficeler des tiges de persil autour d'une branche de thym et de feuilles de laurier). Autre solution : herbes de Provence et laurier. Saugé si vous avez. Genièvre ou baies rouges sèches ou fruits rouges frais ou de votre choix (on peut même mettre des cerises confites ou à l'eau-de-vie), poivre en grains.
- Assaisonnement ou épices : sel ou épices pour remplacer le sel, en cuiller à entremet: 4/5 de 4 épices, 1/5 de cuiller de curry, 1/5 de curcuma, 1 pointe de paprika (facultatif).

Matériel: moyenne cocotte ou casserole, passoire ou chinois, écumoire, brûleur ou plaque de cuisson.

Mettre les pois cassés à frémir départ eau froide 10 mn ou jusqu'à leur grossissement.

Les rincer en passoire, les réserver.

Ciseler les oignons (en petits cubes) ou les émincer en fines tranches et/ou couper en courtes lanières les verts de poireaux ou verts d'oignons.

Tailler la pomme en cubes.

Chauffer de l'huile en cocotte. Ajouter les épices. Faire suer les oignons jusqu'à état transparent ou mettez le vert d'oignon ou de poireau. Ajouter les cubes de pommes.

Ajouter les pois cassés et couvrir d'eau froide d'1/3 de hauteur en plus.

Après quelques minutes de frémissement, écumer la surface.

Ajouter les herbes, le genièvre ou fruits rouges ou baies rouges et les grains de poivre.

Faire frémir environ 10 mn ou jusqu'à grossissement total sans éclatement. Assaisonner au sel si vous n'avez pas mis d'épices. Servir avec l'écumoire.