



Tartines de rillettes de pois chiches au curry



EFFECTIF
10



TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes



PRIX PORTION
0,48 €

INGRÉDIENTS BIO et quantité

- 240 g de pois chiches cuits
- 1 échalote
- 10 cl de crème 30 %
- 1/2 citron
- Coriandre fraîche
- Curry
- Sel et poivre
- option : graine de courge ou tournesol

PRÉPARATION

1. Egouttez les pois chiches et réservez 40 g.
2. Mixez les pois chiches avec la crème, l'échalote, le jus de citron et le curry puis assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Ciselez la coriandre, mettez-en de côté pour la décoration, puis intégrez le restant à la préparation.
4. Toastez de fines tranches de pain.
5. Faites dorer au four quelques minutes les 40 g de pois chiches restant.
6. Réalisez les toasts avec les rillettes de pois chiches.
7. Décorez avec les pois chiches dorés, la coriandre ciselée ainsi que des graines de courge ou de tournesol.

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux
#BIO RÉFLEXE



L'ASTUCE ANTI-GASPI

Ne jetez pas l'aquafaba (l'eau de cuisson des légumineuses) des pois chiches ! Ses propriétés émulsifiantes et son goût neutre vous permettront de réaliser des blancs en neige pour d'autres préparations.

LES ATOUTS NUTRITION

Le pois chiche est riche en protéines végétales et ne contient que peu de lipides. C'est une très bonne alternative à la viande. Egalement riche en fibres, il favorise votre transit intestinal.