

Le pois chiche est une légumineuse couramment consommée dans les régions méditerranéennes et que l'on commence à apprivoiser ici. Aliment aux multiples possibilités, le pois chiche est l'un des principaux ingrédients de l'hoummos et des falafels, deux mets traditionnels du Moyen-Orient que l'on retrouve de plus en plus chez nous.

Les pois chiches secs doivent être trempés, puis cuits dans l'eau avant que l'on puisse les déguster. Les gens pressés peuvent facilement trouver des pois chiches en conserve, qui sont précuits : il suffit de les rincer et de les ajouter tels quels aux plats.