

Tartinade de pois cassés au haddock

Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min
Haut et Bas : maxi 25 min puis mini
Attente : 10 min

Ingrédients :

Pour 10 personnes

Utilisez la cocotte de base

- 100 g de haddock
- 300 g de pois cassés
- 2 oignons rouges
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 gousses d'ail
- 15 g de sauce tamari
- 15 g de jus de citron
- 2,5 fois le volume des pois cassés en eau
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 2 g de gingembre

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	326 kJ / 78 kcal	3,9 %
Protéines	5,4 g	10,8 %
Lipides	2,7 g	3,8 %
Glucides	6,4 g	2,5 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Mettez dans la cocotte les pois cassés, un oignon et demi ciselé, le thym, le laurier, le bouillon émietté, l'ail haché et l'eau. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 2 Après cuisson, mélangez ou mixez légèrement les pois cassés avec le jus de citron, la sauce tamari, le demi-oignon rouge ciselé, l'huile de sésame, le gingembre râpé et le haddock taillé en petits dés.

Note du chef : la cuisson à la vapeur sans pression permet de préserver la structure des pois cassés qui, en cuisson traditionnelle, ont tendance à se défaire. Les nutriments et les saveurs sont ici maximisés.

Atouts nutrition :

Fer page 70

Protéines page 72

Fibres page 71

Vitamine B9 page 73

Vitamine A page 72

Sélénium page 72

Magnésium page 71

Antioxydants page 70



Le haddock contient de la vitamine A et du sélénium qui agissent comme antioxydants. Les pois cassés sont, quant à eux, source de fibres et de protéines. Cette recette est idéale pour une entrée ou un apéritif original.