



*A base de légumes*

# Terrine de pois chiches aux épices



**4h10**   **30 min**   **40 min**   **3h**   **336**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour **6** personnes

## Étape 1

Préparation des pois chiches

- 1 Faire tremper les pois chiches dans un saladier rempli d'eau froide toute une nuit.
- 2 Le lendemain, les rincer abondamment.
- 3 Mixer les pois chiches 1 ou 2 minutes en raclant les bords de temps en temps.
- 4 Ajouter ensuite les oeufs, l'huile d'olive, la levure chimique, les épices et le sel. Mixer de nouveau afin d'obtenir une pâte épaisse. La verser dans un saladier.
- 5 Ne pas laver tout de suite le bol du mixeur, il est également utilisé à l'étape suivante.

350 g **Pois chiches**  
1 botte(s) **Persil plat**  
0.5 botte(s) **Coriandre**  
2 **Oignon(s)**  
6 **Gousse(s) d'ail**  
2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**  
50 ml **Huile d'olive**  
2 c. à café **Levure chimique**  
1 c. à café **Cumin (en poudre)**  
1 c. à café **Piment de Cayenne**  
1 c. à café **Sel**

## Étape 2

Préparation des aromates

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Eplucher les oignons et les fendre en deux.
- 3 Eplucher les gousses d'ail, les couper en deux et retirer le germe.
- 4 Laver et essorer le persil plat et la coriandre. Equeuter les herbes.

Mixer tous ces ingrédients.

5

6 Les ajouter et les mélanger à la pâte de pois chiches.

### Étape 3

#### Cuisson de la terrine

1

Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé.

2

Verser la pâte de pois chiches dans le moule et aplatir la surface avec la paume de la main.

3

Enfourner pendant 35 minutes. Vérifier la cuisson au bout de 30 minutes, la lame d'un couteau doit ressortir sèche.