



# Farine de légumineuses – une alternative aux farines de céréales



Tipp von Esther Kern



**Les légumineuses telles que les lentilles ou les pois chiches connaissent un fort regain d'intérêt. On trouve également de plus en plus souvent de la farine de pois chiches dans les rayons des magasins. Couramment utilisé dans d'autres pays depuis fort longtemps, elle fait de plus en plus d'adeptes dans nos contrées.**

Les amateurs de cuisine indienne connaissent probablement, parfois sans le savoir, la farine de pois chiches. Elle entre en effet dans la composition des pakoras, les beignets de légumes indiens traditionnels. La pâte est tout simplement préparée avec de l'eau, du sel, de la levure (quantité au choix) et donc de la farine de pois chiches, et les morceaux de légumes sont marinés et frits. La farine de pois chiches est aussi un ingrédient couramment employé dans la cuisine italienne, pour la fameuse farinata par exemple, une sorte de galette épaisse et salée. Celle-ci viendrait à l'origine de Gênes, où certains établissements en ont même fait leur spécialité. Mais la farinata est également connue en Toscane et plus au sud. Dans le bassin



méditerranéen français, on trouve un plat similaire appelé socca. L'utilisation de la farine de pois chiches dans les régions chaudes ne doit rien au hasard. Originaires d'Anatolie, le pois chiche s'est répandu autour de la Méditerranée mais aussi plus à l'est, jusqu'en Asie. La culture du pois chiche en Suisse est récente. Effet du réchauffement climatique, les légumineuses se cultivent mieux qu'auparavant en pays helvète. La farine de pois chiches présente l'avantage majeur d'être exempte de gluten. Et comme toutes les légumineuses, elle est bien entendu riche en protéines. Elle est même désormais proposée à la vente dans la grande distribution. Et il y a fort à parier que nous l'utiliserons de plus en plus à l'avenir.