

Ecrit par le 5 février 2025

# La recette de pois chiche de Provence et lisette de Méditerranée du chef Nicolas Bottero



Nicolas Bottero est le propriétaire et le chef de cuisine du restaurant étoilé [Le Mas Bottero](#), situé à Saint-Cannat, dans les Bouches-du-Rhône. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de pois chiche de Provence et lisette de Méditerranée en gravlax.

## Cuisson des pois chiches

- 250 g pois chiche blanc cuit (soit environ 100g cru)
- 250 g pois chiche noir cuit (soit environ 100g cru)
- Eau
- Gros sel
- Bouquet garni
- 1 oignon blanc
- 2 carottes
- 3 gousses d'ail

Écrit par le 5 février 2025

Tremper les pois chiches pendant 24h dans un grand récipient dans un grand volume d'eau froide (noirs et blancs indépendamment). Les égoutter et les mettre en cuisson dans une grande casserole avec au moins 3 fois son volume d'eau, départ à froid. Ajouter la garniture aromatique (bouquet garni, carottes, oignons, ail). Écumer après les premières ébullitions et cuire à frémissement pendant environ 45 minutes (1h15 pour les noirs). Le temps varie souvent, s'assurer de la bonne cuisson en goûtant. Saler au gros sel au bout de 30 minutes de cuisson. Débarrasser les pois chiches avec leur liquide de cuisson.

### Houmous

- 30g de pâte de citron confit
- 5 cl d'huile d'olive maturée
- 30g de jus de citron
- 3 cl de 'huile de piment (ou Tabasco)
- 2 g de piment d'Espelette
- 10cl de jus de citron
- 20g de pâte de citron confit
- 20cl d'huile d'olive maturée

Mixer les 3/4 des pois chiches à chaud avec du bouillon de cuisson.

Houmous blanc : Assaisonner les pois chiches blancs avec la pâte de citron, le jus de citron, l'huile d'olive, le piment d'Espelette et l'huile de piment. Rectifier en sel si besoin et refroidir avec un film au contact pour éviter le dessèchement de la surface. À froid, rectifier la texture en ajoutant du liquide de cuisson si nécessaire. L'houmous aura une texture plus solide après refroidissement.

Houmous noir : Assaisonner les pois chiches noirs mixés avec la pâte de sésame et les graines de sésame noir. Rectifier la liaison et l'assaisonnement comme pour les blancs.

### Pois chiches frits

Égoutter 50g de pois chiche noir et les étaler sur une plaque de cuisson avec papier sulfurisé. Arroser d'huile d'olive et colorer à four chaud quelques minutes. Saler et Refroidir.

Deuxième méthode : plonger les pois chiches égouttés dans une friteuse à 160°C pendant quelques minutes jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Saler à la sortie de friture.

### Salade de pois chiche

Réaliser une vinaigrette avec le jus de citron, la pâte de citron confit et l'huile d'olive maturée. Assaisonner avec la vinaigrette. Égoutter le reste des pois chiches blancs et assaisonner avec la vinaigrette.

### Gravlax

- 2 pc de lisette de 200g
- 200g de gros sel
- 20g de sucre
- 10 g de baies roses
- 20 g d'aneth ciselée

Ecrit par le 5 février 2025

Lever les filets de lisette. Les recouvrir du mélange à gravlax et laisser 12 h au frais. Rincer les filets et les tailler.

**Dressage**

- Sarriette
- 1 citron confit

Dans un cercle à tartelette de 8 cm, dresser l'houmous à la poche en alternant les couleurs. Parsemer de salade de pois chiches et de pois chiches frits. Ajouter les tranches de lisette en gravlax. Ajouter les bâtonnets de citrons confits et les sommités de sarriette.



DR