

# BLETTES FARCIES AUX POIS CHICHES



Par

**Luana Belmondo**

Dans

**Ep 49 - Luana cuisine les  
pois chiches**


## INGRÉDIENTS :


- 10 grandes feuilles de blettes
- POUR LA FARCE
- 250 g de boulgour concassé
- 2 tomates
- 50 g de pois chiches en bocal
- 2 citrons
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de menthe
- 1 oignon nouveau
- 1 poignée de pistaches non salées
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Romarin
- Du piment langue d'oiseau ou pili-pili en poudre


## RECETTE :

1. Égouttez les pois chiches. Déposez-les entre une feuille de papier sulfurisé pliée en deux et écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. Lavez les herbes fraîches et les feuilles de blettes. Séchez-les bien.
3. Faites cuire le boulgour et laissez-le refroidir.
4. Faites blanchir les tomates dans une casserole d'eau bouillante, égouttez-les, enlevez leur peau et coupez-les en dés. Réservez. Hachez finement l'oignon nouveau. Réservez.
5. **Préparez la farce** : dans un saladier, mélangez le boulgour concassé, les pois chiches, les tomates, le persil, la menthe, l'oignon, la cannelle, les pistaches, l'huile d'olive et le zeste de 1 citron. Salez, poivrez.
6. Faites blanchir la moitié des blettes, feuilles et tiges comprises, dans une casserole d'eau bouillante citronnée avec un morceau de citron. Égouttez-les délicatement et laissez-les reposer sur 2 linges propres.
7. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive avec l'ail en chemise, un peu de piment oiseau, le romarin et les côtes de blettes.
8. Farcissez chaque feuille de blette, roulez-les et fermez les extrémités.
9. Déposez les farcis sur un plat de service. Parsemez de zeste de citron, de pistaches et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
10. Servez chaud ou froid avec du yaourt aux herbes.

## PRÉPARATION :

 60 minutes

 60 minutes

 6 personnes

 Facile

