

Purée de pois jaunes (à 10% de pois)



Temps de réalisation

Trempage : 8 h
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 30
Refroidissement : 2 h



Ingrédients

Pois jaunes : 60 g
Eau : 300 g (trempage) +
390 g (cuisson)



Rendement

500 g



Équipement

Thermomix®

Préparation

- 1 Faire tremper les pois jaunes pendant 8 h (ou toute la nuit) dans 300 g d'eau à température pièce.
- 2 Égoutter les pois et les réserver à 4°C s'ils ne sont pas utilisés immédiatement.
- 3 Dans le Thermomix®, mettre l'eau pour la cuisson des pois.
- 4 Ajuster le Thermomix® à 95°C et mélanger à la plus faible vitesse avec la lame à contresens.
- 5 Lorsque l'eau atteint 95°C, ajouter 110 g de pois trempés et les faire cuire selon les mêmes paramètres pendant 1 h 30 en râclant les parois de temps à autre.
- 6 Arrêter le chauffage et mettre le Thermomix® à agitation maximale avec la lame coupante pendant 7 min.
- 7 Faire refroidir la purée dans un bain de glace.
- 8 Entreposer la purée au réfrigérateur.

Note : La purée à 10% de pois jaunes peut être congelée pour une utilisation ultérieure.

Projet de recherche : Innovation collaborative en restauration; vers une offre de produits alimentaires locaux attractive, différenciée et profitable (2022-2025). Ce projet a été financé par le CRSNG - PRAT.
Chercheurs : Véronique Perreault, Marie-Claire Louillet, Alain Girard, Sylvie L. Turgeon, Laure Saulais, Riadh Ladhari
Professionnelle de recherche : Jade Lévesque
Avec la collaboration de : Guillaume Morin
Partenaires : Ferme Tournevent, Restaurant de l'ITHQ