

GALETTES DE POIS CHICHES (VEGAN)

Ingrédients (pour 6 galettes) :

- 400 g de pois chiches en boîte (1 petite ou la moitié d'une grande)
- 2 grosses cuillères à soupe de farine (blé pour moi, faites à votre convenance)
- 5 cl d'eau (= env. 5 cuillères à soupe)
- Persil frais (pas d'herbe sèches, ça n'aurait aucun intérêt)
- 1 cuillère à café des épices que vous choisissez (mes favorites : curry, cardamome, cumin, curcuma)
- de l'huile pour la cuisson



Préparation :

1. Mixer grossièrement les pois chiches. Le but n'est pas d'obtenir du houmous, j'aime toujours garder un peu de mâche. Si vous n'avez pas de mixeur, vous pouvez les écraser à la fourchette.
2. Mettre la poêle à chauffer à feu moyen avec un fond d'huile. Ça ne doit pas baigner dans l'huile mais vous devez recouvrir la totalité de la surface.
3. Ajouter la farine, les épices et le persil ciselé (j'utilise un ciseau pour le couper) aux pois chiches.
4. Humidifier avec 5 cl d'eau (plus ou moins) pour obtenir une sorte d'appareil qui ne s'émiette pas.
5. Déposer la pâte en formant des galettes dans la poêle. Ça peut être plus beau que moi, promis je me vexe pas.
6. Laisser cuire A FEU MOYEN et retourner lorsqu'elles sont dorées. C'est très important de ne pas les faire cuire à feu vif, cela les rendrait sèches et les brûlerait à moitié.
7. Saler et servir.