

GALETTES DE POIS CHICHES



Ingrédients

- 200g de pois chiches secs
- 200g d'une farine liante : farine de blé 75 ou mélange de farine de céréales
- 100g d'une farine absorbante : farine de pois chiches, farine pois œil noir...
- 300 ml de lait végétal (*lait d'avoine, riz ou soja*)
- Herbes et condiments frais: 1oignon ou 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 3 à 4 branches de persil frais ou de coriandre frais
- sel, curcuma



PRÉPARATION

- Mettre les pois chiches à tremper pendant la nuit (12h minimum de trempage) puis rincer les une ou deux fois
- Emincer les pois chiches, les herbes fraîches et condiments dans le bol hachoir de votre robot mixeur.
- Puis ajouter au mélange les farines et progressivement le lait végétal.
- Saler. Si souhaité ajouter le curcuma.
- Mixer bien l'ensemble jusqu'à l'obtention une pâte homogène.
-

NB: La pâte ne doit pas être trop fluide ni trop épaisse. Elle doit pouvoir être versée dans une poêle sans s'étaler. Ajuster si besoin en rajoutant progressivement du lait végétal pour la fluidifier ou de la farine absorbante pour l'épaissir.



- Mettre la poêle à chauffer à feu moyen. Huiler si besoin le fond de la poêle.
- Verser une louche de pâte, donner la forme souhaitée (*arrondie, allongée*) et attendre que la galette colore et que des bulles se forment à travers avant de la décoller à l'aide d'une spatule et de la retourner. Laisser cuire encore 1 mn environ.

Vos galettes sont prêtes. Elles peuvent se conserver deux ou trois jours au réfrigérateur de préférence.

Bonne dégustation.

Dieu a doté l'homme d'abondantes ressources destinées à satisfaire un sain appétit. Il lui a donné à profusion, dans les produits du sol, des aliments variés, agréables au goût et nourrissants, et notre bon Père céleste l'a autorisé à en manger librement. Les fruits, les céréales et les légumes, préparés simplement, sans épices ni graisse animale d'aucune sorte, constituent, avec du lait ou de la crème, l'alimentation la plus saine. Ils nourrissent le corps, le rendent robuste et enduring, et donnent à l'intelligence une puissance que les aliments stimulants ne peuvent lui communiquer. *AD 141.4.-1869. CNA, 372.4.*

Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance...



Fiche créée par G.M - Janvier 2017 -
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>