

Galettes De Pois Chiches



Ingrédients



- 1 mesure de farine de pois chiche
- 2 mesures d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cumin
- 1 échalote
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil plat frais
- 4 tranches de tomates séchées ou 6 olives vertes dénoyautées
- 1 piment doux végétarien (facultatif)

« ...Le blé, le riz, le maïs et l'avoine, ainsi que les haricots, les pois et les lentilles s'expédient partout. En y ajoutant les fruits du pays ou de l'étranger et les légumes qui croissent dans la localité, on a tout ce qu'il faut pour se passer de viande » – *Rayon de Santé*, 90.2

PRÉPARATION

- Mixer l'eau, la farine, le sel, l'huile et le cumin
- Hacher finement dans un hachoir le persil, les tomates ou les olives, l'échalote, l'ail et le piment
- Mélanger avec les pois chiches
- Rajouter de l'eau ou de la farine afin d'obtenir une consistance de pâte à gâteau peu épaisse
- Mettre dans un plat allant au four
- Faire cuire pendant 20/30mn
- Sortir du four, faire des parts de 2cm de large et laisser sécher

Cette galette peut se déguster seule ou accompagner un plat de riz ou de semoule avec des légumes grillés.

Les Bienfaits des pois chiches

Le pois chiche est une légumineuse comme les lentilles. C'est donc un aliment naturellement riche en protéines végétales et en fibres alimentaires. De plus, il est faible en matières grasses, et comme tous les aliments végétaux il ne contient pas de cholestérol. Mais les pois chiches apportent aussi de la vitamine A, B6, C, E et K, du calcium, du phosphore, du potassium, du magnésium, du fer et du sodium. Les personnes souffrant d'**anémie** peuvent en consommer pour augmenter leur apport en fer.



***Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...***



Fiche créée par M.S – Mai 2016 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>