



# Riz Panisses



**4h40** **10 min** **30 min** **4h** **194**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Panisses

150 g **Farine**  
600 g **Eau**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Cumin (en poudre)**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Friture

1 **Huile pour friture**

### Étape 1

#### Préparation des panisses

- 1 Verser la farine de pois chiches dans une casserole et délayer avec un fouet en ajoutant peu à peu l'eau.
- 2 Placer la casserole sur feu doux et faire épaissir la préparation en remuant sans cesse.
- 3 Dès que la préparation s'épaissit, ajouter l'huile, le sel, le poivre et le cumin. Remuer vigoureusement au fouet.
- 4 Verser la préparation dans un moule à cake et la laisser refroidir avant de la placer au réfrigérateur pendant 4 heures.
- 5 La pâte doit être totalement solidifiée, il est donc préférable de laisser plusieurs heures (ou préparer la veille pour le lendemain).
- 6 Sortir la panisse du réfrigérateur puis la découper en tranches avec un couteau d'office.
- 7 Il est aussi possible de poêler les panisses dans de l'huile d'olive sur chaque face.
- 8 Faire chauffer la friteuse et frire les panisses dans l'huile chaude.
- 9 Sortir les panisses lorsqu'elles sont bien colorées.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Déguster sur le pouce ou accompagnées d'une salade de petits légumes.