

*Légumes secs*

Galette de farine de pois chiches



30 min **20 min** **10 min** **0** **290**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Verser la farine de pois chiche dans un saladier, ajouter le bicarbonate et l'eau.
- 2 Ajouter l'eau en fouettant. Fouetter jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3 Si la pâte est un peu trop épaisse, ajouter un peu d'eau. Saler et poivrer.
- 4 L'ajout de citron va aider le bicarbonate à faire lever la pâte.
- 5 Couper le citron en deux, presser le jus et l'ajouter dans la pâte. Mélanger.
- 6 Peler et hacher l'ail à l'aide du couteau éminceur.
- 7 Ajouter l'ail dans la pâte, puis ajouter un peu d'eau et mélanger.

Étape 2

La cuisson

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive sur feu vif.
- 2 Verser un peu de pâte à l'aide d'une louche, bien l'étaler dans la poêle.

Pour tester la cuisson de la galette. prendre une spatule

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les galettes de farine de pois chiche

240 g **Farine de pois chiche**
300 ml **Eau**
0.5 **Citron(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 pincée(s) **Bicarbonate de soude**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la purée de sésame

100 g **Tahiné**
1 **Citron(s)**
100 ml **Eau**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 3 fine, celle-ci doit glisser facilement sous la galette.
- 4 Si la poêle est un peu grande, utiliser deux ustensiles pour retourner la galette.
- 5 Quand une face est cuite, retourner la galette à l'aide d'une spatule.
- 6 Dès que la deuxième face est cuite, débarrasser la galette dans une assiette.

1 Graine(s) germée(s)
1 Tomate(s)
0.5 Oignon(s) rouge(s)

Étape 3

Réalisation de la sauce au sésame

- 1 Les quantités habituellement utilisées sont un volume de purée de sésame, un volume de jus de citron et deux volumes d'eau.
- 2 Presser le jus du citron.
- 3 Verser la purée de sésame dans un bol.
- 4 Ajouter le jus de citron et l'eau. Assaisonner et mélanger.
- 5 Goûter pour vérifier l'assaisonnement.

Étape 4

Le dressage

- 1 Tartiner la galette avec la sauce.
- 2 Ajouter des graines germées. Rouler.
- 3 Disposer la galette roulée dans une assiette avec une poignée de graines germées à côté.
- 4 Pour le goût et la couleur, ajouter quelques tranches d'oignon rouge et de tomates.
- 5 Autre possibilité, ajouter dans la galette un mélange mixé de haricots rouges et blancs cuits, de légumes grillés et d'épices.