

Galettes de pois chiches

au parmesan et aux épices



Préparation :

20 minutes

Cuisson :

10 minutes

Portions :

4 personnes

Ingrédients :

- 400 g de pois chiches cuits
- 1 oignon jaune
- 3 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil
- 50 g de farine de blé T80*
- 1 œuf*
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 c à c de paprika en poudre
- 1 c à c de zaatar*
- le jus d'1/2 citron
- 50 g de parmesan râpé*
- huile d'olive

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Égoutter les pois chiches, les rincer et les écraser grossièrement dans un cul-de-poule.
2. Éplucher et émincer finement l'oignon, éplucher et râper l'ail, laver et ciseler le persil.
3. Ajouter tous les ingrédients sauf l'huile d'olive dans le cul-de-poule et mélanger, puis laisser reposer 10 minutes.
4. Chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle.
5. Former des galettes et les frire 5 minutes par face.
6. Déposer les galettes sur un papier absorbant et servir avec de la salade verte, des crudités, du fromage frais aux herbes...

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

Plus de recettes sur
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr