



Galette complète



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes



Difficulté



Nombre de parts :

1 personne



INGRÉDIENTS

40 g de pois chiches en conserve (déjà cuits)
2 œufs
35 g de semoule de sarrasin
20 g de légumes au choix
½ cc de curry
Sel, poivre

ASTUCES

Accompagnez les galettes d'une salade, de pain et de fromage.

Vous pouvez choisir des légumes congelés ou en conserve mais égouttez-les bien pour qu'ils ne rendent pas d'eau et coupez-les en tout petits morceaux sinon la galette ne se tiendra pas.

PRÉPARATION

1. Faire bouillir de l'eau pour réhydrater la semoule. Pendant ce temps, retirer la fine pellicule qui se trouve sur les pois chiches et les écraser à la fourchette.
2. Recouvrir la semoule de sarrasin d'eau chaude et laisser gonfler 10 minutes.
3. Pendant ce temps, découper en tout petits morceaux les légumes choisis et les faire précuire si besoin à la poêle.
4. Puis ajouter aux pois chiches les œufs, les légumes, la semoule réhydratée et les épices.
5. Bien mélanger.
6. Faire chauffer la poêle, verser un peu de préparation et former une galette sur un demi-centimètre d'épaisseur.
7. Faire cuire 5 minutes d'un côté puis retourner et cuire 5 minutes de plus. Verser la galette dans une assiette.
8. Faire de même pour toute la préparation.
9. Il ne vous reste plus qu'à vous régaler.

POUR 1 PERSONNE
477 kcal

