



# Galettes de pois chiches

(2-3 portions)

## INGRÉDIENTS

- 1 conserve de pois chiches (15oz, 540ml), rincés et égouttés
- ¼ de tasse de farine tout usage
- ¼ de tasse de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à thé de cumin
- ½ c. à thé d'ail en poudre
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre noir
- 2 c. à soupe d'eau
- 2 c. à soupe d'huile d'avocat
- Sauce tahini ou tatziki pour servir

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez les pois chiches, la farine, le parmesan, les herbes fraîches, le cumin, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Ajoutez 2 c. à soupe d'eau et écrasez à la fourchette ou au presse-purée jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Divisez la préparation en 6 parts et façonnez des galettes fines.
3. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle frémissse. Cuisez les galettes 2 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Déposez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile, puis servez avec une sauce au tahini ou la sauce de votre choix. Bon appétit!



PRÊT.E À METTRE FIN À LA QUESTION  
« QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR? »

Outillez-vous avec 90 Jours de recettes pas mal santé  
pour seulement 39.99\$ +tx

