

FICHE DE RECETTE

Panisse (galette de pois chiche)

Damien Poncelet

Légumes végétariens et de saison

Type de recette	Accompagnement
Nombre de portions	pour 4 personnes
Temps de préparation	20 minutes
Prix / Portion (HT) :	entre 1 et 2 euros

INGREDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Farine de pois chiche	150	g
Eau froide	500	g
Huile d'olive	20	g
sel et poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. **Mélanger à froid** la farine de pois chiche avec l'eau, en l'ajoutant progressivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajoutez ensuite l'huile, le sel et le poivre.
2. **Faites cuire la préparation** à feu moyen, sans cesser de remuer, jusqu'à obtenir une consistance très ferme et homogène.
3. **Versez la pâte** dans un plat ou un bac légèrement huilé. Lissez la surface et laissez refroidir jusqu'à ce que la pâte durcisse complètement.
4. **Découpez en dés** de 2cm de côté une fois la préparation prise.
5. **Faites griller** les morceaux au four ou dans un poêle légèrement huilée jusqu'ils soient bien dorés.



