

Galette de betterave



Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de betteraves
- 120g de pois chiche secs
- 100g de flocons d'avoine
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1/2 jus de citron
- thym



Recette:

- La veille, faire tremper les pois chiche.
- Faire cuire les pois chiche dans 2 fois leur volume d'eau 1h30 (pour une cuisson plus rapide, ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude).
- Laver les betteraves et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée environ 45 min.
- Mixer tous les ingrédients (la pâte doit être malléable, si elle est trop liquide, ajouter des flocons d'avoine).
- Former des boules de pâte puis aplatir en galette.
- Les cuire dans une poêle légèrement huilée de chaque côté.

Bon appétit !



Galette de betterave



Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de betteraves
- 120g de pois chiche secs
- 100g de flocons d'avoine
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1/2 jus de citron
- thym



Recette:

- La veille, faire tremper les pois chiche.
- Faire cuire les pois chiche dans 2 fois leur volume d'eau 1h30 (pour une cuisson plus rapide, ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude).
- Laver les betteraves et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée environ 45 min.
- Mixer tous les ingrédients (la pâte doit être malléable, si elle est trop liquide, ajouter des flocons d'avoine).
- Former des boules de pâte puis aplatir en galette.
- Les cuire dans une poêle légèrement huilée de chaque côté.

Bon appétit !



Galette de betterave



Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de betteraves
- 120g de pois chiche secs
- 100g de flocons d'avoine
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1/2 jus de citron
- thym



Recette:

- La veille, faire tremper les pois chiche.
- Faire cuire les pois chiche dans 2 fois leur volume d'eau 1h30 (pour une cuisson plus rapide, ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude).
- Laver les betteraves et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée environ 45 min.
- Mixer tous les ingrédients (la pâte doit être malléable, si elle est trop liquide, ajouter des flocons d'avoine).
- Former des boules de pâte puis aplatir en galette.
- Les cuire dans une poêle légèrement huilée de chaque côté.

Bon appétit !



Galette de betterave



Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de betteraves
- 120g de pois chiche secs
- 100g de flocons d'avoine
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1/2 jus de citron
- thym



Recette:

- La veille, faire tremper les pois chiche.
- Faire cuire les pois chiche dans 2 fois leur volume d'eau 1h30 (pour une cuisson plus rapide, ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude).
- Laver les betteraves et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée environ 45 min.
- Mixer tous les ingrédients (la pâte doit être malléable, si elle est trop liquide, ajouter des flocons d'avoine).
- Former des boules de pâte puis aplatir en galette.
- Les cuire dans une poêle légèrement huilée de chaque côté.

Bon appétit !

