



Galettes pois chiche et Sorgho

PORTIONS: 6

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MIN

TEMPS DE CUISSON: 10 MIN

TEMPS DE POSE: 0

Ingrédients

- 250g de pois chiche cuits
- 48g de sorgho concassé cru
- 140ml d'eau
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- Piment d'Espelette
- Sel
- Origan
- Ghee



Instructions

1. Faire cuire le sorgho concassé avec l'eau selon les inscriptions sur le paquet
2. Presser un demi citron
3. Dans un bol, verser vos pois chiche et l'ail, mixer le tout
4. Ajouter ensuite le jus de citron, le sorgho, le sel, l'origan, le piment d'Espelette
5. Mélanger pour avoir une pâte homogène
6. Faire chauffer un peu de ghee dans une poêle, former des petits pâton et les cuire environs 5 minutes de chaque côtés

Astuces

- Vous pouvez prendre des pois chiche en bocal
- Vous pouvez remplacer le sorgho par du quinoa ou du riz
- Ajouter les épices et les herbes aromatiques selon vos envies
- Vous pouvez aussi les cuire au four
- Si la masse est trop liquide, ajouter un peu de farine

