



Galettes à la farine de pois chiches (Besan Puda)



J'ai découvert la farine de pois chiches à Nice avec les inimitables socca de chez Theresa. Mais la farine de pois chiches est aussi très utilisée dans la cuisine indienne avec un tout autre parfum apporté par les épices locales. On peut notamment en faire des galettes, que l'on appelle Besan Puda. Ces galettes sont traditionnellement faites à 100 % de farine de pois chiches et peuvent donc convenir aux intolérants au gluten.

Très rapides à préparer, elles sont délicieuses et peuvent être servies nature, avec une sauce tomate ou un chutney. La pâte que j'ai faite est assez épaisse et s'étale à la main, sur d'autres blogs j'ai vu que l'on rajoutait beaucoup plus d'eau pour faire comme une pâte à blinis que l'on verse sur une poêle à l'aide d'une louche.

Ingrédients (pour une dizaine de galettes) :

- 200 g de farine de pois chiches
- 1 pincée de levure chimique
- 30 g de fromage blanc
- 1 cuil à soupe d'huile
- 1/2 oignon
- 1/2 poivron vert
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de curry
- sel et poivre

Préparation :

Émincer finement les légumes.

Mélanger la farine avec la levure et les épices. Ajouter le fromage blanc, l'huile puis les légumes émincés. Pétrir la pâte, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une pâte souple mais non collante. Laisser reposer une dizaine de minutes au frais.

Diviser la pâte en une dizaine de boules de taille égale. Étaler chaque boule à la main sur une épaisseur de 5 mm environ.

Porter sur feu moyen une poêle anti-adhésive. Lorsque la poêle est chaude, placer les galettes et placer un couvercle sur la poêle. Laisser cuire quelques minutes et retourner sur l'autre face. Surveiller la cuisson, les galettes ne doivent pas noircir. Déguster tiède ou chaud, en plat principal.

Le 15 Octobre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/10/15/22217929.html>