



Une autre bonne recette pour utiliser les légumes de votre jardin ou du marché (ou les restants dans votre frigo).. Qui peut plaire à tous, incluant les végétariens (facilement végétalien aussi). Avec pousses sauvages ou pas!

Galette de pois chiches et légumes du jardin

Chef Nancy Hinton, Les Jardins Sauvages

-adapté de 'Mother Grains', Roxana Jullapat .

20-24 un (6+ portions)

1.5 t (375ml) 160g	pois chiches cuits
8t (2L) 680g	légumes cuits au choix, par exemple : 1 oignon, 1 piment, 1 courgette, 1/2t pois, 1 épis mais agrainé
1t (250ml) 50g	épinards de mer ou épinards coupé (facultatif : herbes fraîches aux choix – basilic, coriandre, ciboulette)
q.s.	huile/beurre pour cuisson
3/4 t (175ml) 100g	farine de quenouille (ou farine tout usage)
1/2t (125ml) 80g	polenta
1 c.a.t.(5ml)	Poudre à pate
Pincé	petite vache
1/2 c.a.t. (2ml)	sel
3	œufs
1 t (250ml)	lait avec 1 cat de jus de citron
1 c.a.t (5ml)	curry
1 c.a.t.(5ml)	panch foran (ou cumin) entier roti, moulu
au goût	piment fort
1 t (250ml)	yogourt nature
1/2t (125ml)	herbes fraîches (coriandre, menthe, ciboulette..)
1 c.a.t. (5ml)	sumac
Au gout	sel, piment fort

Méthode:

1. Préparez légumes : Faire suer oignon et piment en des, faire rôtir des de courgette/courge et blanchir les pois.. (Faire cuire tous les légumes que vous avez choisi et combiner), assaisonner.

Les Jardins Sauvages

17 chemin Martin, St-Roch de l'Achigan, QC J0K 3H0 450-588-5125

7070 Henri Julien, Montreal, QC H2S 3S3 514-704-5125

www.jardins Sauvages.com



2. Couper épinards et herbes fraîches
3. Préparer appareil à galette en mélangeant les ingrédients secs ensemble et les œufs avec le lait séparé.
4. Faire un trou dans la farine et introduire le liquide tranquillement avec un fouet pour faire une pâte lisse. Ajouter les légumes et herbes.
5. Préparer la sauce au yogourt et herbes.
6. Cuire les galettes (grosses cuillerées de pâte) sur une plaque ou dans un poêle à crêpes/œufs avec un peu de beurre/huile feu moyen, 3-4 minutes par côté. Finir au four si nécessaire ou réchauffer au service.
7. Servir chaud/tiède avec sauce yogourt comme entrée avec une salade ou en accompagnement avec grillades, crevettes, poulet, agneau par exemple..



Les Jardins Sauvages
17 chemin Martin, St-Roch de l'Achigan, QC J0K 3H0 450-588-5125
7070 Henri Julien, Montreal, QC H2S 3S3 514-704-5125
www.jardins Sauvages.com