Une recette de galette de pois cassés bio aux légumes et sa salade verte

"Comment cuisiner des pois cassés ? Recette veggie et bio !"

Une recette veggie nutritive et gourmande, avec de beaux produits bio de nos régions !

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	40 mn
Nombre de personnes	4 pers.
Difficulté	Facile

Les + recettes

Plat

Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 250 g de pois cassés Jardin BIO
- 2 litres d'eau des pois cassés
- 1 bouquet garni Jardin BIO
- 1 oignon doux
- 2 carottes
- 1 gousse ail hachée
- 2 grosses c. à soupe de farine de blé T65 Jardin BiO
- 2 œufs
- Sel, poivre au goût
- 2/3 de c. à café de mélange indien
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol + huile de tournesol pour la cuisson des galettes
- **Pour la salade**
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre Jardin BIO
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre au goût
- 1 salade verte
- ½ bouquet de ciboulette

Etapes de préparation

1. Cuire les pois cassés avec le bouquet garni dans 2 litres d'eau salée, pendant environ 50 min. Égoutter et laisser refroidir.
2. Éplucher et hacher l'oignon, la carotte et l'ail. Hacher les légumes au mixeur ou à la main.
3. Dans une poêle, faire revenir à feu doux les légumes dans 1 c. à soupe d'huile. Bien remuer. Arrêter la cuisson quand les légumes sont tendres mais encore un peu croquants.
4. Fouetter les œufs.
5. Tamiser la farine sur les œufs, et battre jusqu'à ce que le mélanger soit homogène.
6. Dans un bol mélanger les pois cassés et les légumes. Ajouter les œufs battus avec la farine, bien remuer.
7. Ajouter le mélange indien, saler et poivrer au goût. La pâte obtenue doit être assez épaisse mais onctueuse.
8. Faire chauffer de l'huile dans une petite poêle, verser un peu de la préparation et la répartir avec le dos d'une cuillère. Faire dorer les galettes de pois cassés 3 à 4 minutes de chaque côté. Retourner la galette en vous aidant d'une assiette.
9. Réserver dans une assiette recouverte de papier aluminium afin de conserver les galettes au chaud.
10. Préparer la sauce vinaigrette en émulsionnant le vinaigre de cidre et 3 c. à soupe d'huile de tournesol, du sel et du poivre.
11. Parsemer les galettes de ciboulette ciselée. Les servir accompagnées d'une salade verte arrosée de la sauce au vinaigre de cidre.
12. ASTUCE : Vous pouvez varier les saveurs en remplaçant le mélange indien Jardin BIO par le mélange curry Jardin BIO