



Galettes de pois chiches et feta avec salade de légumes, sauce crémeuse

30 MIN. ET MOINS - RECETTES - REPAS - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 8-10 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Galettes :

- 2 tasses de pois chiches cuits, rincés et égouttés*
- 1 tasse de feta, rincé
- 2 oeufs
- Jus d'un demi citron
- Zeste d'un demi citron
- 1/4 tasse d'aneth frais, haché finement
- 1/4 tasse de farine
- 1 c. thé de poudre d'ail
- Poivre

Salade :

- 3 tasses de concombre, coupés en petits cubes
- 2 tasses de tomates, coupées en petits cubes
- 3/4 tasse de chou-fleur, coupé en petits morceaux
- 1/4 tasse d'échalote françaises, hachées finement (vous pouvez prendre de l'oignon rouge)
- 1/3 tasse d'olives noires Kalamata, coupées en petits morceaux
- Sel et poivre

Vinaigrette :

- 1/2 tasse de yogourt nature grec
- 1/3 tasse d'huile d'olives
- 2 c. table d'aneth frais, haché
- 1 c. thé de poudre d'oignon
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- Jus d'un demi citron
- 1 c. thé de moutarde de Dijon
- Sel et poivre

Autres ingrédients :

- 2 c. table d'huile de cuisson au choix

*Si vous utilisez des pois chiches en conserve, vous allez devoir ajouter de la farine car ils sont plus humides.

Préparation

1. Dans un robot culinaire, réduire en purée les pois chiches et la feta.
2. Ajouter les autres ingrédients dans un bol et ajouter le mélange de pois chiches.
3. Bien mélanger à l'aide de vos mains ou d'une cuillère en bois.
4. Façonner 8-10 galettes. Les galettes ne seront pas fermes comme une galette de viande. Elles seront molles. Faites confiance au processus. Réserver.
5. Préparer vos légumes pour la salade. Mettre le tout dans un bol et réserver.
6. Dans un petit bol ou un petit pot Mason, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
7. Verser le 2/3 de la vinaigrette dans la salade et bien touiller. Réserver.
8. Préchauffer votre huile de cuisson dans un grand poêlon. Vous pouvez le faire en deux fois si les galettes ne rentrent pas toutes dans le poêlon.
9. Faire dorer les galettes quelques minutes de chaque côté. Cuire jusqu'à ce que les galettes se tiennent et soient bien colorées.
10. Servir sur la salade en versant un peu de vinaigrette sur les galettes.
11. Ajuster l'assaisonnement au besoin.

PSSSTT : Vous pouvez aussi ne pas faire la salade et manger les galettes dans un burger avec les accompagnements de votre choix !