Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Galettes pois chiches tajine

Croquantes à l'extérieur, moelleuses à l'intérieur : ces galettes pois chiches tajine marient la rusticité des châtaignes à la chaleur parfumée du mélange Tajine. Idéales en plat principal avec une salade croquante ou servies en apéritif généreux, elles jouent sur les contrastes — une croûte dorée, une mie légèrement granuleuse et une sauce yaourt citronnée qui apporte fraîcheur et onctuosité. La touche de mélange Tajine révèle des notes de cumin, cannelle et gingembre sans dominer, juste ce qu'il faut pour évoquer le Maghreb dans une version végétarienne de saison. En 45 minutes tu prépares une recette simple, familiale et rassurante, parfaite pour une soirée conviviale ou un déjeuner léger invité.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**20 min**	**facile**

Ingrédients

- 400 g pois chiches cuits (égouttés)
- 200 g châtaignes cuites (bocal ou sous vide), grossièrement hachées
- 1 petit oignon (ou 1 échalote), émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 œuf (ou 1 cs de farine de pois chiche + 2 cs d'eau pour version vegan)
- 50 g chapelure (ou farine de pois chiche pour sans gluten)
- 1 à 2 cs de farine (pour ajuster la consistance)
- 2 cuillères à café de mélange Tajine
- 1/2 cuillère à café de sel, poivre noir
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour cuisson)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Tajine

Scanner pour voir le produit

- 200 g yaourt nature (ou yaourt végétal)
- zeste et jus d'1/2 citron
- 1/2 cuillère à café de mélange Tajine (pour la sauce)
- 2 cuillères à soupe de coriandre ou persil plat ciselés
- Salade verte, quartiers de citron (pour servir)

Préparation

Prépare la base: égoutte les pois chiches et sèche-les légèrement sur un torchon. Hache grossièrement les châtaignes si besoin.

Fais revenir l'oignon 3–4 min dans 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoute 1/2 c. à café de mélange Tajine et l'ail, chauffe 20–30 s puis retire du feu.

Dans un grand bol, écrase grossièrement les pois chiches à la fourchette ou pulse 2–3 fois au robot pour garder de la texture. Ajoute les châtaignes hachées, l'oignon épicé, l'œuf, la chapelure, la coriandre, 1½ c. à café de mélange Tajine, sel et poivre.

Ajuste la pâte: si elle colle trop, incorpore 1 à 2 cs de farine ou un peu plus de chapelure jusqu'à obtenir une consistance malléable mais humide. Laisse reposer 10 minutes au frais si possible.

Forme 8 galettes régulières (environ 2 cm d'épaisseur). Passe-les légèrement dans un peu de farine si tu veux une croûte plus nette.

Chauffe le reste d'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Fais dorer les galettes 3–4 min de chaque côté jusqu'à belle couleur dorée. Égoutte sur du papier absorbant.

Prépare la sauce yaourt: mélange le yaourt, le zeste et le jus de citron, 1/2 c. à café de mélange Tajine, 1 cs d'huile d'olive et une pincée de sel. Goûte et rectifie l'acidité.

Dresse: pose les galettes sur un lit de salade, verse un filet de sauce ou sers-la à part. Ajoute quelques herbes fraîches et quartiers de citron.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une croûte encore plus croustillante, termine les galettes 2 min au four à 180 °C après la poêle. Si la pâte est trop sèche, ajoute 1 cs de yaourt ou d'eau. Teste une petite galette pour ajuster assaisonnement avant de cuire toutes les galettes.