Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Galettes croustillantes de pois chiches, slaw tiède & dip yaourt-piment doux

Ces galettes de pois chiches dorées offrent un contraste de textures immédiat : intérieur moelleux, croûte croustillante. Le slaw tiède de chou rouge et carotte apporte fraîcheur et acidité, tandis que le dip yaourt-piment doux lie l'ensemble d'une note sucrée-relevée, brillante et soyeuse. Idéales pour un dîner convivial ou un repas en semaine, ces galettes se préparent rapidement et plaisent à toute la famille. La sauce au piment doux apporte juste ce qu'il faut de chaleur progressive sans écraser les ingrédients, et le yaourt tempère la pointe pimentée pour un résultat souple et gourmand. En quelques gestes, tu obtiens une assiette colorée, parfumée et facile à partager.

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

Ingrédients

- 400 g pois chiches cuits (en bocal ou en conserve), égouttés et rincés
- 1 petit oignon jaune, râpé finement
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 œuf (ou 1 c. à soupe de graines de lin + 3 c. à soupe d'eau pour une version vegan)
- 40 g farine de pois chiche (ou farine tout usage)
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1/2 c. à café de paprika doux
- Sel et poivre du moulin
- Huile neutre pour la cuisson (colza ou tournesol)
- 300 g chou rouge finement émincé
- 1 grosse carotte, râpée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de riz
- 1/2 c. à café de sucre ou miel
- 200 g yaourt nature épais (yaourt grec ou yaourt végétal épais)
- Sauce au piment doux, 3 c. à soupe (voir dosage)
- Le jus d'1/2 citron
- Quelques brins de coriandre fraîche et 2 c. à soupe de cacahuètes concassées pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce au piment doux

Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare le dip: dans un bol, mélange le yaourt, la Sauce au piment doux (3 c. à soupe), le jus de citron, sale et poivre. Goûte et ajuste l'équilibre sucré-piquant. Réserve au frais.

Fais le slaw tiède: dans une grande poêle, chauffe 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoute le chou rouge et la carotte, sale légèrement. Fais sauter 3–4 minutes à feu vif en remuant pour garder du croquant, puis incorpore le vinaigre et le sucre. Retire du feu et couvre pour garder tiède.

Prépare la pâte à galettes: verse les pois chiches dans un grand bol ou dans le bol d'un petit robot. Écrase grossièrement à la fourchette (ou pulse 6–8 fois) en laissant des morceaux pour la texture.

Ajoute l'oignon râpé, l'ail, l'œuf, la farine de pois chiche, le cumin, le paprika, sel et poivre. Mélange jusqu'à obtenir une pâte qui se tient. Si elle colle trop, ajoute 1 c. à soupe de farine.

Forme 8 galettes régulières (environ 2 cm d'épaisseur). Place-les 10–15 minutes au réfrigérateur pour raffermir la pâte (astuce croustillant).

Chauffe une poêle avec 2 c. à soupe d'huile. Fais cuire les galettes 3–4 minutes par face à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Égoutte sur du papier absorbant si besoin.

Dresse: répartis le slaw tiède au centre des assiettes, pose 2 galettes par personne, ajoute une cuillerée de dip yaourt-piment doux, parsème coriandre et cacahuètes concassées. Serre immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour des galettes bien croustillantes, réfrigère la pâte 10–15 minutes avant cuisson et veille à une poêle bien chaude. Si la pâte s'effrite, ajoute un filet d'eau ou un peu plus de farine selon le besoin.