

GALETTES DE COURGETTES RÂPÉES



INGRÉDIENTS :

POUR UNE DIZAINES DE GALETTES :

- 4 petites courgettes (environ 500g)
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.s. de fécule de maïs
- 6 c.à.s. de farine de pois chiches
- 10 cl d'eau
- 1 c.à.c. de cumin en poudre
- 1 c.à.c. coriandre en poudre
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de persil
- Huile pour la cuisson

PRÉPARATION :

Commencez par râper les courgettes. Ajoutez-y une bonne pincée de sel, et laissez-les dégorger dans une passoire pendant 1h.

Émincez finement l'oignon rouge, la gousse d'ail et les feuilles de persil. Réservez.

Il est temps de préparer l'appareil qui servira à lier les différents éléments de vos galettes de courgettes ! Pour se faire, commencez par mettre votre fécule de maïs dans un saladier. Ajoutez-y 3 c.à.s des 10cl d'eau nécessaires pour la recette. Mélangez. Ajoutez ensuite la farine de pois chiches, puis le reste d'eau et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, sans grumeaux, et onctueux.

Ajoutez à votre appareil les courgettes râpées, l'oignon, la gousse d'ail et le persil émincés. Mélangez bien. Assaisonnez ensuite avec sel, poivre, le cumin, la coriandre, et mélangez de nouveau !

Pour la cuisson, faites chauffer une poêle avec de l'huile. Déposez une bonne cuillère à soupe de votre appareil pour former une galette. Disposez dans votre poêle autant de galettes que possible et laissez cuire environ 3 minutes de chaque côté sur feu moyen. Les galettes doivent être bien dorées de chaque côté !

Une fois cuites, mangez-les immédiatement chaudes ou réservez-les pour plus tard !