




GALETTE POIS CHICHES AUX GRAINES DE SÉSAME



Une alternative au pain [sans gluten](#) en toute rapidité, mais surtout une [alternative aux viandes animales](#) par une farine richement protéinée à base d'une légumineuse.

100 gr farine de pois chiche
1 pincée sel
1 càs huile d'olive
150 ml eau

 2 minutes
 5-10 minutes
 1 galette à partager



1. Verser la farine de pois chiches dans un saladier



2. Ajouter une pincée de sel



3. Ajouter l'huile d'olive



4. Ajouter l'eau, environ 1,5 fois le poids de la farine soit 150 ml pour 100 gr



5. Bien remuer pour une pâte quasiment liquide (comme la pâte à crêpes)



6. Graisser une large poêle à fond plat et chauffer à feu moyen



7. Dès que la poêle est chaude, verser tout le liquide



8. Étaler la pâte le plus largement possible, même en remontant sur les bords



9. Avant que le dessus ne soit totalement sec, parsemer de graines de sésame qui colleront et cuiront prises dans la pâte



10. Retourner cette large galette de 2-3 millimètre d'épaisseur



11. La cuisson provoque des bulles, laisser dorer



12. Les deux faces doivent être dorées (par tâches) sur toute la surface (du centre jusqu'aux bords)



13. La galette est à servir chaude de préférence, à partager entre les convives en remplacement du pain pour saucer et accompagner un plat de légumes.