




# GALETTES SEMOULE DE RIZ ET GRAINES DE CHIA

Des petites galettes délicieuses qui se prennent au cours d'un repas en remplacement du pain et apportent protéines, énergie et oméga 3 par les graines de chia. Ces dernières riches en fibres, interviennent dans la régulation du transit, du diabète t2, dans la perte de poids...

150 gr semoule de riz  
60 gr eau  
30 gr graines de chia  
60 gr eau  
2 càs huile olive  
1 échalote

1 càs ciboulettes  
sel



 10 minutes  
 10 minutes  
 16 petites galettes



1. Ciseler finement une échalote



2. La cuire légèrement dans un peu d'huile d'olive



3. Peser les graines de chia dans un ramequin



4. Ajouter au moins le double de son poids d'eau, afin qu'elles gonflent et gélatinisent au bout de 3-4 minutes



5. Préparer la semoule de riz



6. Ajouter le sel à cette semoule



7. Ajouter l'huile d'olive



8. Ajouter les graines de chia gonflées



9. Ajouter l'échalote cuite et la ciboulette



**10.** Bien mélanger à la main



**11.** On obtient une pâte avec laquelle on forme une boule que l'on dépose sur du papier cuisson ou sur du film



**12.** En plaçant une bande de film étirable par dessus on évitera que la pâte colle au rouleau au moment de l'étaler, pour une épaisseur d'un demi centimètre



**13.** Une fois étalée retirer le film



**14.** Graisser la poêle et la mettre à chauffer



**15.** Marquer des cercles à l'emporte-pièce ou avec un verre.



**16.** Déposer les rondelles de pâte dans la poêle chaude et graissée à l'huile d'olive. La pâte est plutôt fragile, opérer délicatement avec une palette



**17.** Laisser cuire environ 10 minutes en retournant de temps en temps. La pâte va durcir très vite dès qu'elle chauffe. Attendre qu'elle dore de chaque côté pour arrêter la cuisson



**18.** Déposer dans un plat en commun sur la table ou dans une assiette pour accompagner des légumes par exemple.