

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



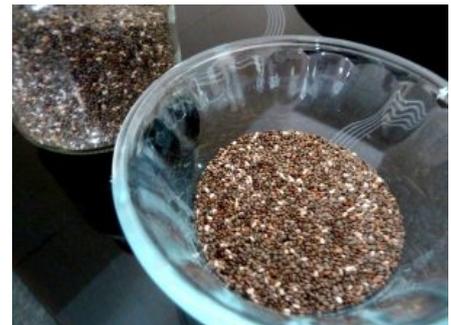
 10 minutes
 10 minutes
 16 petites galettes



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.