

GALETTES DE CHOUCROUTE

250g de choucroute
grossièrement hachée
75g de farine de pois chiches
2cas rase de graines de chia
80ml d'eau
Huile d'olive



-Mélanger la choucroute, la farine de pois chiches, les graines de chia trempées et laisser reposer 10min

-Façonner des petites galettes et les ranger dans une poêle généreusement huilée.

-Porter sur le feu et cuire les galettes sur les 2 faces, longuement et à très petit feu pour que la farine soit bien cuite à l'intérieur.

La farine de pois chiches est source de protéines mais vous pouvez bien sûr la remplacer par une autre farine.

Vous pouvez également rajouter au mélange des carottes râpées, du persil ou des graines de cumin...

