

Galettes de petits pois et pois cassés



On commence la semaine avec une nouvelle recette de galettes ! Pour ce lundi je vous propose des galettes alliant les petits pois (oui j'aime énormément les petits pois et j'en mets partout ;P) et les pois cassés ! Ces galettes étaient vraiment dé-li-cieuses ! Avec des graines, parfait ! ;) Je vous assure que c'est la bonne façon pour faire manger des légumes aux enfants !

Pour dix à douze galettes

Ingrédients:

240g de pois cassés cuits

240g de petits pois cuits

60g de farine

1 oeuf

60g de gruyère râpé

2c. à soupe d'eau

2c. à soupe de graines de mélangées (graines de courge, sésame doré, sésame noir, tournesol,...)

1c. à café de levure chimique

1/2c. à café de sel

Poivre

Huile d'olive

Préparation:

Mixez rapidement les petits pois avec les pois cassés sans trop insister.

Mettez-les dans un saladier et ajoutez-y l'œuf, la farine, le gruyère râpé, l'eau, la levure, le sel et le poivre. Ajoutez les graines. Entreposez au moins 30min au réfrigérateur.

Formez des palets d'environ 15mm d'épaisseur. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites dorer les galettes 2 à 3min de chaque côté.