

CROQUER SAÏÉS ! CLÉS
Nue au lycée le 22/12/2017

LE STYLE ORIENTAL LA TEXTURE « CROUSTIFONDANTE »

PAVÉS AUX POIS CHICHES, POIVRON ET CURRY

LE PLUS : ces petits pavés très goûteux peuvent presque permettre de pallier l'absence de repas complet, puisqu'ils contiennent à la fois des légumineuses, des féculents, des protéines et des légumes frais.

VARIANTES : à la place des épices panch phoron, vous pouvez utiliser du curry doux ou bien du cumin.

Préchauffer le four à 200 °C. Dans un saladier, mélanger intimement la farine de pois chiche, la féculé de pomme de terre, la poudre à lever, les épices et le sel. Casser l'œuf sur la préparation et mélanger à l'aide d'une fourchette. Ajouter l'huile de tournesol et mélanger, toujours à la fourchette, pour bien incorporer la matière grasse. Laver et hacher finement le poivron. Tout en pétrissant, incorporer les morceaux de poivron à la pâte. Tasser avec la paume des mains sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson. On doit obtenir une forme rectangulaire d'une épaisseur de 1 cm environ. Découper en 20 pavés, les séparer délicatement les uns des autres et enfourner pour 20 minutes. Laisser totalement refroidir avant de déguster.

Pour 20 pavés

100 g de farine
de pois chiche

50 g de féculé de
pomme de terre

1 c. à c. de poudre
à lever sans gluten

1 c. à c. d'épices panch
phoron en poudre

½ c. à c. de sel

1 œuf

4 c. à s. d'huile de
tournesol

¼ de poivron rouge

⚠ Temps de cuisson indiqués pour un feu
moyen à chaleur tournante

