

Panisses



🍽 8 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 15m

Galettes de farine de pois chiches à la niçoise, cuites à la poêle ou au four. Économiques et vegan. Semblables à la socca, mais plus épaisses.

France

INGRÉDIENTS

☐ farine de pois chiches	250 g	☐ sel	1/2 càs
☐ huile d'olive	1 càs	☐ poivre	

PRÉPARATION

Économique : 250 g de farine de pois chiches permettent de réaliser 2,5 kg de panisses, pour environ 15 personnes.

1. Diluer la *farine de pois chiches* dans 250 ml d'eau avec l'*huile d'olive*, le *sel* et le *poivre*.
2. Porter à ébullition 750 ml d'eau dans une *casserole* et les verser dans la première préparation. Porter le tout à ébullition. Dès les premières bulles, retirer immédiatement du feu.
3. Verser dans un plat à gratin légèrement huilé et égaliser la surface. Laisser refroidir complètement.
4. Couper en quartiers ou en rondelles. Cuire à la poêle ou au four, saler et poivrer généreusement.