

Recette facile

GALETTES DE POIS CHICHES ET COURGETTES AU CUMIN – SALADE VERTE

- **Énergie** : 220 kcal
- **Protéines** : 13 g
- **Lipides** : 9 g
- **Glucides** : 20 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 400 g de pois chiches cuits (ou 1 boîte)
- * 1 courgette râpée
- * 1 oignon
- * 2 œufs
- * 2 c. à soupe de farine de pois chiches (ou autre)
- * 1 c. à café de cumin moulu
- * Sel, poivre
- * 1 c. à soupe d'huile d'olive pour la cuisson

ÉTAPES

- 1 Égoutter les pois chiches, les mixer avec l'oignon.
- 2 Ajouter la courgette râpée, les œufs, la farine, le cumin. Saler, poivrer.
- 3 Former des galettes et cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive.