



PAIN GALETTE AU ROMARIN ET HOUMOUS MUHAMMARA

35 MIN.
DE PRÉP.

35 MIN.
EN TOUT

283 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétalien, Sans lactose | Lipides: 14 g, Glucides: 30 g, Protéines: 8 g par personne

① Fanny Frey – fannythefoodie

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Salade de concombre aux fines herbes

- ¼ concombre lavé, coupé en dés
- ½ bouquet de menthe poivrée ciselée
- ½ bouquet de coriandre ciselée
- ½ citron, le jus uniquement
- sel à volonté

Pain galette

- 150 g de farine d'épeautre
- 1 cc de sel
- 1 cc de poudre à lever
- 1 brin de romarin haché
- 100 g de yogourt aux amandes végane
- 1 cs d'huile d'olive
- huile pour la cuisson

Garnissage

- 175 g d'humus (p. ex. Karma muhammara)
- 1 cs d'amande hachées grossièrement

VOICI COMMENT FAIRE

Salade de concombre aux fines herbes

Dans un saladier, mélanger le concombre, les fines herbes et le jus de citron, saler. Couvrir et mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Pain galette

Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, la poudre à lever et le romarin. Ajouter le yogourt et l'huile, mélanger et pétrir le tout en une pâte lisse. Diviser la pâte en 4, former des boules et les abaisser sur un peu de farine en des galettes d'env. ½ cm d'épaisseur. Faire chauffer une poêle antiadhésive, y faire cuire les galettes à feu moyen pendant env. 2 min. de chaque côté, les sortir et les réserver au chaud.

Garnissage

Tartiner les pains galette de houmous, répartir la salade concombre-fines herbes par-dessus, parsemer d'amandes.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/18247/