

Galette tex-mex à la courge

Recette tirée du livre Famille Futée 2

Ingrédients

Galette

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés
- 2 gousses d'ail
- 250 ml (1 tasse) de maïs surgelé (non décongelé)
- 250 ml (1 tasse) de purée de courge (voir Recette)
- 250 ml (1 tasse) de fromage râpé (mélange tex-mex du commerce)
- 250 ml (1 tasse) de chapelure de blé entier
- 1 œuf
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices tex-mex ou cajun (mélange du commerce)
- 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées (mélange à l'italienne ou de Provence)
- Poivre et sel

Mayo à l'ail

- 180 ml (¾ tasse) de yogourt grec nature
- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise allégée
- 1 gousse d'ail hachée finement
- Poivre et sel

Préparation

- Préchauffer le four à 200C (400F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- À l'aide du robot culinaire, réduire grossièrement en purée les pois chiches et l'ail.
- Transvider dans un bol et ajouter le reste des ingrédients. Poivrer généreusement et saler.
- Diviser la pâte en 16 galettes. Calculer environ 60 ml (¼ tasse) par galette. Déposer sur la plaque de cuisson.
- Cuire au four 20 minutes. Pour que les galettes soient bien croustillantes et dorées, passer 2 ou 3 minutes sous le grill (*broil*).
- Pendant la cuisson des galettes, préparer la mayo à l'ail en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol. Poivrer généreusement et saler.
- Servir les galettes avec la mayo à l'ail.

Les galettes se conservent 5 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.