



Ateliers culinaires  
Cuisine végétale santé  
Conférences  
Création de recettes

/ Dominique Dupuis  
*Fondatrice et enseignante*  
dom@larmoireduhaut.com  
larmoireduhaut.com  
514-678-4075



## Panisse

### Ingrédients

2 tasses de farine de pois chiches  
1 litre (4t.) de bouillon de légumes, non salé  
1 c. à thé de poudre d'ail  
1 c. à thé de sel

### **Préparation**

[1] Dans une casserole moyenne, porter le bouillon à ébullition. Ajouter le sel et la poudre d'ail.

[2] Éteindre le feu et verser tranquillement la farine de pois chiches dans l'eau tout en fouettant pour éviter la formation de grumeaux.

[3] Remettre sur le feu et cuire à feu moyen vif en remuant avec une cuillère solide jusqu'à ce que la pâte soit très épaisse.

[4] Verser la pâte dans un moule peu profond huilé ou tapissé de papier parchemin. Étendre la pâte égale et lisser le dessus à l'aide d'une cuillère ou spatule huilée. Laisser refroidir complètement.

[5] Couper la panisse en rectangle (comme une frite de coupe campagnarde). Faire frire légèrement dans un poêlon ou étendre sur une plaque huilée ou tapissée de papier parchemin. Badigeonner les bâtonnets de panisse d'huile et enfourner à 400° F jusqu'à ce que ce soit doré.

[6] Saupoudrer de sel. Servir /