

# PANISSE A LA PROVENÇALE

## Ingrédients

- 250 gr de farine de pois chiches
- 900 mL d'eau
- 1.5 cube de bouillon de légumes
- 70 gr de tomates séchées à l'huile égouttées
- 50 gr d'olives noires dénoyautées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à soupe d'huile d'olive
- 3 c.à soupe de basilic
- 1 c.à café origan



*Une recette veggie plein de protéines et de calcium végétal ! Cette recette typique du sud de la France remplace très bien la viande grâce aux protéines qu'elle contient. Pour un plat complet, associez-la à une petite portion de céréales (pour réunir tous les acides aminés) et une généreuse assiette de légumes.*

1. Émincer l'oignon et l'ail et les faire suer quelques minutes dans 1 c. à s. d'huile d'olive sur feu moyen.
2. Détailler les tomates séchées et les olives en petits morceaux. Réserver.
3. Dans une grande casserole, faire frémir l'eau avec le bouillon de légumes et le restant d'huile d'olive. Hors du feu, ajouter la farine de pois chiches tamisée en pluie, en remuant sans cesse avec un fouet.
4. Replacer sur le feu et laisser cuire environ 10 min jusqu'à ce que la pâte soit bien épaisse. En fin de cuisson, passer au mixeur plongeant pour éliminer les grumeaux. Ajouter les morceaux de tomates séchées, d'olives et les herbes.
5. Verser la préparation dans un moule rectangulaire huilé et laisser complètement refroidir à température ambiante.
6. Découper en carrés et les faire dorer quelques minutes de chaque côté dans une poêle bien huilée avant de servir.