

2^e festival de la Gastronomie

Produits d'ici, Cuisine d'ailleurs

Recettes sucrées de Corentin

Par Corentin Le Calvez • Atelier de Corentin • Paimpol



recettes



ingrédients

- 500 g de farine de pois chiche
- 1 demi-litre d'eau gazeuse (compléter avec quelques cl en plus en fonction du rejet d'eau des légumes lorsqu'ils seront au contact du sel)
- Quelques pincées de sel
- **Epices** : 1 C à S de coriandre moulue, de gingembre, de curry, de poivre
- **Herbes** : 1 botte d'herbe du moment (coriandre, persil, ciboulette...)
- Des légumes de saison à cuisson rapide coupés en petits morceaux... en ce début de mois de mars je propose des épinards, de la patate douce, des oignons, des petits poireaux.

- Bien mélanger l'eau gazeuse avec la farine de pois chiche, les épices et le sel à la main comme pour une pâte à beignets classique. La laisser reposer quelques heures au frais.
- Rajouter tous les légumes puis remettre au frais toute une nuit.
- Avec le sel, les légumes vont recracher un peu d'eau, il faudra alors réajuster avec l'ajout d'un peu d'eau.
- Faire chauffer l'huile d'une friteuse à 170°.
- Prendre la mixture dans une cuillère à soupe et verser le contenu dans l'huile chaude. Laisser quelques minutes.

C'est prêt et c'est encore meilleur trempé dans une sauce.

J'ai utilisé et retravaillé cette recette d'origine indienne pour avoir un pendant vegan aux nuggets de poulet d'un point de vue « street food » (que l'on puisse manger avec les mains tout en se baladant)

Côté pratique : réalisable toute l'année tout en respectant la saisonnalité des produits. Ré-Utilisation de légumes dits « moches » (donc souvent moins chers)

Idéale pour les allergiques au gluten