

# Galettes de flageolets et carottes

Bonjour à toutes et tous,

Alors que les saisons changent, les ingrédients changent aussi dans le magasin paysan où je réalise mes courses. Il en est de même pour les recettes que je conçois bénévolement pour eux. Avril est à peine apparu que me voilà déjà gentiment « missionnée » de réaliser quelques recettes faciles avec les légumes de printemps (comme les asperges).. et d'autres ingrédients moins connus comme .. le [flageolet \(sec\)](#). Si vous ne connaissez pas, c'est un petit haricot sec de couleur verte et un goût assez végétal ([cf.wikipédia](#)). Vous avez sans doute entendu parler sous son expression grivoise de « *fayot* ». Il est très connu pour avoir été servi dans les anciennes armées, et surtout renommé pour sa capacité à être très venteux et particulièrement parfumé à la digestion .

Bref, quand on m'a demandé si je pouvais proposer une recette avec ce flageolet, vous devez sans doute imaginer quelles turpitudes ont traversé mon esprit : « *Euh.. Comment dire.. c'est venteux... Pas appétissant.. ... je ne vais pas pouvoir le préparer.. En plus je n'aime pas.. Va trouver une recette rigolote avec ce machin... Allez, ma grande, tu peux le faire...* » . Mais quand on veut rendre un ingrédient peu engageant, vous connaissez l'astuce, on en fait un mets ludique et amusant à picorer.. comme les **galette** ! Des petits fayots cuits en galette, des grains de carotte pour la note sucrée, de la persillade pour relever, le tout assemblé en galette, cela semblait de suite plus agréable à déguster.

J »ai servi ces galettes flageolets lors d'un picnic au jardin puis le résultat a clairement été au-delà de mes espérances. Petits et grands gourmands les ont dégusté sans mal, trouvant cela « rigolo », et « même bon ». Côté texture, c'est assez

classique des galettes de légumineuses (lentilles, pois chiches, ), avec un croquant dehors et du moelleux dedans, et un petite saveur verte qui change. Clairement, une bonne alternative printanière.

La recette de ces galettes flageolets ayant été partagée au magasin paysan, je vous la partage aussi. J'espère qu'elle vous amusera et vous permettra de regarder les fayots autrement. Bonne journée !



Galettes flageolets à déguster à la main

---

# Recette : Galettes de flageolets et carottes

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes (galettes) + 1 heure (pré-cuisson des haricots)

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 200 g de flageolets secs
- 1 bouquet garni + 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de farine de pois chiche ou de farine classique
- 2 petites carottes
- 1 grosse gousse d'ail
- 1/2 botte de persil ou de cerfeuil
- Noix de muscade, sel poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + un peu pour la cuisson des galettes

## Réalisation

### Étape 1 : Pré-Préparation des flageolets

- Faites les tremper une nuit dans une casserole (ou autre) pleine d'eau qu'ils commencent à regonfler.
- Faites les cuire 1 heure dans de l'eau bouillante avec

une gousse d'ail et un bouquet garni. (cf. 1) Égouttez soigneusement et réservez.

## Étape 2 : Préparation des galettes

- Lavez les carottes et pelez les. Lavez le persil puis détachez les feuilles. Disposez carottes, ail et persil dans un mixer puis hachez le tout. Réservez cela à part.
- Dans un mixer puissant ou blender déposez les flageolets, sel, poivre et l'huile d'olive. Mixez le tout finement jusqu'à former une pâte. Si la pâte est trop épaisse et se mixe mal, ajoutez 2-3 cuillères à soupe d'eau afin d'aider votre mixer (mais pas trop, sinon les galettes se formeront mal).
- Récupérez la pâte, mettez la dans un saladier, puis incorporez la farine, le mélange carottes/persil/ail haché, sel et poivre à convenance. Mélangez bien jusqu'à ce que la pâte soit homogène;
- Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Formez des galettes épaisses (au moins 1 cm (cf; 2)) et bien tassées à l'aide des paumes de vos mains ou d'un emporte pièce
- Faites y cuire les galettes à raison de 5 bonnes minutes par face

Servez chaud ou à température ambiante.

---

### Astuces :

- *Gain de temps* : 1- N'hésitez pas à faire tremper/précuire vos flageolets à l'avance. Ils se conservent au réfrigérateur facilement 48h. 2- Vous pouvez aussi utiliser des flageolets en conserves (équivalent 1 boîte « 1/2 ») bien égouttés pour vous

passer de l'étape 1.

- (1) Il est important que vos haricots soient bien cuits (très cuits ?) avant de les consommer transformer en galettes, sinon ils risquent de fermenter lors de la digestion puis de vous faire jouer et/ou entendre la 5e symphonie de Beethoven. Selon certaines « astuces de grand-mère » la présence de gousse d'ail lors de la cuisson des haricots permet aussi d'éviter ces vents indéliçats.
  - (2) Il est vraiment important que vos galettes soient bien épaisses sinon elles risquent de déliter à la cuisson. Vous n'avez pas vu les essais ratés derrière les trois jolies galettes en photo.
  - *Variantes* : la recette est utilisable aussi avec les haricots blancs.
-