

## Ingrédients pour 12 portions

Ingrédient	Quantité
farine de pois chiche	0 1/2 tasse (45g)
farine de maïs (polenta)	0 1/2 tasse (60g)
eau	0 1 tasses (240 ml)
sel marin	0 1 càc
feuilles de consoude	12
huile de cuisson	
Moutarde	(facultatif)

## Préparation

1. Mélanger dans un saladier les farines, le sel et l'eau. Laisser reposer pendant l'étape suivante.  

---
2. Laver et sécher les feuilles de consoude (blottir entre 2 essuies). Trier par paire les feuilles de consoude avec une taille similaire. Facultatif: tartiner une feuille de consoude avec de la moutarde. Fermer comme une tartine avec la deuxième feuille, les faces supérieures vers l'extérieur de la 'tartine'. Si pas de moutarde, accrocher les feuilles par 2 de la même manière.  

---
3. Tremper les feuilles dans la pâte, bien les enrober. Préparer du papier cuisine absorbant sur une assiette pour la fin de cuisson.  

---
4. Faire chauffer une poêle avec de l'huile. Quand l'huile est bien chaude, faire cuire les feuilles dans la poêle. Retourner une fois doré et croustillant. Cuire les 2 côtés. Déposer sur l'essuie tout pour absorber l'huile.  

---
5. Couper en triangles. Servir avec la sauce tomate de la recette 'Bruschetta à la consoude et aux tomates'.  

---

