

Intitulé du plat			Type de plat		
Panisses (pois chiche)					
Fiche technique de fabrication-bon économat.					
N° de référence				Nombre de couverts	
				4 à 6	
Denrées	Unité	Qté	N°	Phases techniques	Temps
Farine de pois chiche	gr	400	1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porter à frémissement l'eau additionnée de sel, un trait d'huile et éventuellement une gousse d'ail pour parfumer.</li> </ul>	
Eau	L	1			
Huile d'olive		pm	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>A frémissement, enlever la gousse d'ail.</li> </ul>	
Sel, poivre		pm			
<i>Facultatif</i>			1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tamiser la farine et la verser lentement dans l'eau frémissante, sans cesser de remuer vivement pour éviter tous grumeaux (elle épaissit aussitôt).</li> </ul>	
Ail (gousse)	pc	1			
Epices variées ou huile parfumée		pm	1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Continuer à remuer durant 5 à 10 min, mouler en plaque préalablement huilées ou foncée avec un papier pâtisserie.</li> </ul>	
			1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tapoter la bouillie du bout des doigts mouillés d'eau fraîche, pour l'aplanir au mieux.</li> </ul>	
			1.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laisser refroidir, puis démouler.</li> </ul>	
			1.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découper de larges tranches ou battons et les faire frire dans de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes en surface.</li> </ul>	
			1.8		
			1.9		
			1.10		
			Schéma ou dessin ou photo		
					