

GALETTES VEGETALES DE LEGUMES AUX FLOCONS DE CEREALES



Préparation : 15'

Matériel : 1 râpe + 1 saladier + 1 poêle + 1 bol + 1 hachoir

Ingrédients pour 6 personnes :

- 16 cs de flocons 5 céréales (ou autres)
- 1,5 cs bombée de farine (au choix)
- 1,5 cs de sésame broyé
- 1,5 belle carotte
- 1,5 blanc de poireau
- 1,5 oignon
- 15 cl de lait végétal ou de vache
- 1 œuf
- 120 gr d'emmental ou comté rapé
- Herbes aromatiques et épices (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Verser les flocons de céréales, le sésame et la farine dans un bol. Y ajouter le lait. Mélanger et laisser gonfler quelques minutes
- Laver la carotte (sans l'éplucher) et la râper finement. De même, émincer finement ou hacher l'oignon, l'ail et le blanc de poireau
- Faire revenir les légumes dans un peu d'huile d'olive
- Ajouter les légumes au mélange dans le saladier. Assaisonner à convenance
- Graisser une poêle avec de l'huile d'olive. Faire chauffer à feu vif et y déposer quelques cuillères à soupe de pâte. Aplatir les boulettes de pâte à l'aide du dos de la cuillère. Laisser cuire les galettes pendant 3-4 minutes de chaque côté.
- Servir de suite accompagné d'une salade. Vous pouvez aussi préparer ces galettes la veille et les réchauffer, ou bien les manger froides, tout simplement.