

Galettes de céréales

Conseil : cette recette de galettes est personnalisable notamment via les légumes qu'on y met.

Cependant il faut faire en sorte que les galettes ne soient pas trop liquides car c'est ensuite moins facile de les cuire.

Si le mélange est trop liquide on peut compenser en ajoutant quelques cuillères à café de Maïzena ou farine.

Ces galettes seront d'autant plus agréables à déguster qu'elles sont accompagnées de légumes variés (par exemple épinards) ou de salade verte.

Ingrédients :

- 250 g de flocons d'avoines
- 25 cl de lait d'amande
- 5 cl de lait
- 50 g de gruyère râpé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- 2 c à soupe de tamari
- 200 g de carotte crue
- Sel, poivre, épices
- 50 g noisettes
- 80 g de concentré de tomates

Recette :

- Faire tremper les céréales avec les 25 cl de lait d'amandes et les 5cl de lait pendant 30 mn au moins dans un grand saladier
- Râper les carottes , broyer les noisettes et réserver
- Faire revenir des oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle avec du sel , poivre et des épices. Y ajouter la gousse d'ail émincée en fin de cuisson
- Dans un récipient, casser l'œuf , ajouter le concentré de tomates , 2 cuillères à soupe de tamari et bien mélanger. Ajouter les oignons.
- Verser ce mélange dans le récipient des céréales et bien mélanger.
- Incorporer les noisettes broyées , les carottes râpées et le gruyère râpé .
- Dans une poêle à fond épais, verser un peu d'huile d'olive et former des galettes en forme de disque à l'aide de moules cylindriques métalliques en les tassant avec le « piston » associé. Bien entendu si l'on n'a pas ces équipements on peut le faire manuellement avec la cuillère ... et un peu d'adresse !
- Pour qu'elles cuisent uniformément les galettes doivent faire 7 à 8 mm d'épaisseur (inférieur à 1 cm !)
- La cuisson se fait à feu moyen/ doux pendant 10 à 15 mn (suivant qu'on aime les galettes moelleuses ou plutôt croquantes) en retournant régulièrement les galettes pour cuire les 2 faces.

