

GALETTES VÉGÉTARIENNES

RECETTE DE MEGAN



RÉALISATION : 20-30 MINUTES

Une recette idéale pour accommoder les restes ! Il est important de bien égoutter les céréales ou légumineuses, et préférable d'opter pour des légumes qui ne rendent pas trop d'eau - sinon, il faut réajuster la quantité de farine.

Pour des idées d'associations sympas, vous pouvez consulter la page du blog juste en dessous.

Source recette et photo : Au Vert avec Lili
<https://auvertaveclicili.fr/galettes-boulettes-vegetariennes/>

INGRÉDIENTS

POUR 2 GALETTES OU 6 BOULETTES

- 120 g de légumes / céréales / légumineuses cuits
- 1 oignon jaune pelé
- 1 CC rase d'épices au choix
- 1 pincée de sel
- 1 CS de graines de chia ou graines de lin moulues
- 25 g de farine au choix
- Huile d'olive ou autre huile végétale pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Mixer tous les ingrédients (sauf l'huile) au robot, de sorte à obtenir une pâte homogène. Si vous n'avez pas de robot : mélanger tous les ingrédients dans un saladier à la fourchette, en prenant soin de bien appuyer pour réduire la préparation en purée au maximum
2. S'humidifier les mains et former des boulettes ou des galettes
3. Verser l'huile dans une poêle - plus il y aura d'huile plus l'extérieur des galettes sera croustillant
4. Cuire à feu moyen 4-5 minutes de chaque côté, en prenant soin de les retourner délicatement
5. Déposer les galettes sur du papier essuie-tout (ou alternative lavable et réutilisable) avant de servir
6. Il est aussi possible de cuire les galettes ou boulettes au four, sur un feuille de cuisson
7. Conserver au frigo dans un contenant hermétique jusqu'à 4 jours ou congeler

OÙ TROUVER...

... DES GRAINES DE CHIA ET DES GRAINES DE LIN ?

Dans la plupart des magasins de vrac (*Nature en Vrac, Bocal Local, Bio C' Bon...*)

... DES ÉPICES EN VRAC ?

A *Nature en Vrac* ou au *Bocal Local*