

Galettes de céréales, légumineuses & carottes

RECETTE



15 minutes



30 minutes



6 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g de flocons de céréales (avoine*, millet, sarrasin...) et légumineuses (pois chiche, pois cassés...)
- 30 cl de boisson végétale (avoine*, soja* ...)
- 1 carotte
- 2 œufs*
- de l'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- du cumin en poudre
- du sel

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Faire tiédir la boisson végétale dans une casserole, y verser les flocons et les laisser se réhydrater pendant 30 minutes.
2. Laver la carotte, la râper grossièrement et l'ajouter aux flocons.
3. Incorporer les œufs, deux pincées de poudre de curry, la gousse d'ail pressée et une pincée de sel, puis mélanger de façon homogène.
4. Verser de l'huile d'olive dans une poêle, déposer une bonne cuillère à soupe de pâte, l'étaler et la cuire 5 minutes sur chaque face. Poursuivre la cuisson jusqu'à épuisement des ingrédients.
5. Servir les galettes avec une assiette de crudités

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Léprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr