

# Galettes d'épinards et poireau aux graines de tournesol, à l'avoine et à la sauge



“ Je me suis ressaisie... réduire le nombre de recettes à base d'ail des ours et me concentrer sur le contenu du panier de la semaine dernière. Cette recette de végiburgers aux légumes fait parti de mon répertoire culinaire depuis que j'ai quitté le foyer familial pour aller vivre en appartement. Vous pouvez l'adapter aux légumes, graines ou fruits secs, fromage, céréales et plantes aromatiques ou condimentaires qui vous font envie. Il suffit de conserver les ratios. Voici quelques exemples d'associations : poireau-bettes (ou betterave)-noisettes-brebis-flocons de quinoa-roquette ou encore oignon-poivron (ou courgette)-fêta-pignons-flocons 5 céréales-thym. Et vous, que me proposez-vous?”

## Les Ingrédients :

(Pour 10 à 15 galettes) :

- 125 à 250 g d'épinards cuits
- 100 g d'emmental râpé
- 150 g de graines de tournesol écaillées non salées
- 135 g de chapelure
- 85 g de flocons d'avoine (ou 50 g flocons d'avoine + 35 g de germes de blé)
- 1 petit poireau (ou oignon)
- 3 (ou 4) œufs
- 5 feuilles de sauge
- ½ c. à thé de sel
- Huile d'olive

## Les Étapes :

Rincez le poireau puis émincez-le. Hachez finement les épinards cuits et bien égouttés (*voir la méthode de cuisson dans la section : Et que dire de plus?*). Mettez tous les ingrédients (à l'exception du quatrième œuf!) dans un grand saladier que vous mélangez à l'aide de vos mains. Si le mélange est trop sec, ajoutez un œuf supplémentaire. Vous pouvez mélanger le tout très grossièrement au robot. Par contre, les boulettes seront plus molles au façonnage. Pas de panique, elles prendront forme au moment de la cuisson.

Façonnez 10 galettes puis faites les cuire doucement (ne pas frire!) sur feu faible à modéré dans une poêle anti-adhésive qui a été légèrement enduite d'huile d'olive. Comptez environ 5 à 7 minutes pour chaque côté.

Dégustez ces galettes chaudes, tièdes ou froides.

Pour les réchauffer, faites-les cuire à feu doux dans une poêle anti-adhésive sans matières grasses ajoutées. Le four à micro-ondes fera aussi l'affaire!

## Et Que Dire De Plus ?

- Remplacez les [épinards](#) par des [bettes](#) cuites et hachées, une petite [courgette](#) ou un petite [betterave](#) crue râpée, un [poivron](#) émincé...
- Ces galettes se congèlent très bien. Préparez des boulettes pour les gamins.
- Pour la cuisson des [épinards](#), posez-les entiers, rincés et à peine égouttés dans une casserole. Amenez lentement à ébullition. Couvrez, éteignez le feu. Les épinards sont cuits lorsqu'ils s'affaissent. Égouttez-les en les écrasant.

---

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/galettes-depinards-et-poireau-aux-graines-de-tournesol-a-lavoine-et-a-la-sauge>

---