

Galettes de potiron galeux d'Eysines, kale, flocons d'haricots azukis et sésame



“ Les propos de mon homme après dégustation : ‘ C’est bizarre, j’ai l’impression de manger du steak haché non assaisonné ! Tiens je vais confirmer en testant une galette avec de la moutarde de Dijon. C’est fou on dirait vraiment une galette de viande hachée ! Qu’est-ce qu’il y a là-dedans ? ’ Merci à Marion qui prépare ce type de galettes avec des flocons de riz. ”

Les Ingrédients :

Pour 12 à 20 galettes :

Les galettes...

- 250 g de [courge](#) (ici du [potiron galeux d'Eysines](#))
- 6 belles feuilles de [kale](#) (ici du Sibérien [white russian](#) et du [red russian](#))
- 1 [oignon](#)
- 175 g de flocons de haricots azukis ([Celnat](#))
- 2 c. à soupe bien bombée de graines

de sésame

- 6 œufs
- 175 à 300 ml d'eau
- Poivre
- Huile d'olive (pour la cuisson)

La sauce...

- 2 c. à soupe bien bombée de tahini (purée de sésame)
- 1 de c. à café de tamari (ou sauce soja allégée en sel)
- 2 à 4 c. à soupe d'eau chaude

Les Étapes :

Dans un grand saladier. Déposez les flocons d'azukis avec 175 ml d'eau. Laissez reposer 10 à 15 minutes ou le temps de préparer la courge, le chou, l'oignon et les œufs.

Pendant ce temps, épluchez la courge. Râpez-la. Enlevez la tige centrale des feuilles de kale puis hachez-les finement. Épluchez l'oignon puis râpez-le finement.

Battez les œufs.

En ce qui concerne les flocons d'azukis... ajoutez un peu d'eau si la préparation est trop sèche. Ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez.

Préparez des galettes que vous ferez dorer à la poêle dans un généreux filet d'huile d'olive. Ajoutez un peu d'eau à la préparation dans le cas où les galettes seraient trop sèches.

Pendant ce temps, préparez la sauce en diluant la pâte de sésame (*tahin*) dans un peu d'eau chaude. Ajoutez le tamari.

Servez les galettes encore chaudes avec la sauce.

Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ Attention au sel dans la préparation crue... il fait rendre de l'eau aux légumes rendant la préparation un peu liquide !

→ Remplacez le potiron galeux d'Eysines par toute autre courge !