

[Atelier] Galettes de légumes-racine, de légumes-feuilles et aux graines de ton choix



“ Tu peux adapter cette recette en fonction des légumes, des graines, du fromage, des céréales et des plantes aromatiques qui te font envie. Tu peux aussi cuire ces galettes à la poêle avec de l'huile d'olive. ”

Les Ingrédients :

Pour environ 12 galettes :

- 85 g de légumes-racine râpés (courge courge, carotte, pommes de terre, patate douce, betterave...)
- 2 feuilles de légumes vert à feuille (chou, épinards, bette...)
- ½ petit oignon haché (ou poireau)
- 60 g de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe bien bombée de graines (de sésame ou tournesol)
- 2 œufs
- 10 ml d'eau
- 50 g de fromage râpé
- Sel et poivre poivre
- Herbes aromatiques

Les Étapes :

1. Préchauffe le four à 200°C.
2. Dans un grand saladier. Dépose les flocons d'avoine avec 50 ml d'eau. Laisse reposer pendant que tu prépares les autres ingrédients.
3. Râpe les légumes-racine de ton choix (courge, carotte, pomme de terre, patate douce, betterave, panais, navet...). Il te faut au final peser environ 85 g de légumes-racine.
4. Hache finement les légumes-feuilles (ou légumes-vert) de ton choix (épinards, chou, bette...)
5. Épluche l'oignon puis râpe-le finement.
6. Ajoute tous les ingrédients dans le saladier qui contient les flocons d'avoine.
7. Mélange avec la cuillère en bois.
8. Prépare des galettes avec tes mains.
9. Dépose les galettes sur une plaque de cuisson.
10. Enfourne à 200°C pendant environ 20 minutes.
11. Déguste !