

## Galettes de Flocons d'avoine (salé)

(Source : « Les erreurs qui vous empêchent de maigrir » – P Van Vlodorp, Ed Alpen)



### Ingrédients de base (2 à 3 pers)

- Mélange de 125 gr de flocons d'avoine + 150 ml de lait végétal (soja, avoine, épeautre, ...) + 1 œuf avec
- Choix de légumes (1/4 poivrons émincés, et/ou 1 tomates en dés, et/ou 1 pte poignée d'épinards, et/ou champignons, et/ou carottes râpées et/ou ½ courgette râpée, et/ou ¼ aubergine en petits dés et/ou persil tubéreux râpé, et/ou poireaux cuits à la vapeur, ...)
- Choix d'épices (sel/poivre, muscade ou paprika doux ou mélange curcuma/gingembre, ...) et herbes aromatiques (basilic, origan, thym, romarin, ...)

### Préparation

- Préparer les légumes (soit râpés, cuits à la vapeur, ...).
- Battre l'œuf dans un bol, ajouter les flocons, herbes et lait végétal. Ajouter ensuite les légumes et bien mélanger. Epicer.
- Badigeonner une poêle avec huile d'olive + mélange curcuma/gingembre/curry (attention ne pas faire fumer !). Verser la préparation en petites portions et aplatir pour en faire une galette (+/- 2-3 cm d'épaisseur). Laisser cuire la première face 4-5 min à feu moyen avant de retourner la galette. Prolonger la cuisson quelques minutes et servir sur une assiette aussitôt.

### Astuce

- Selon les goûts, les flocons peuvent reposer dans le lait durant la nuit au frigo. La pâte sera donc moins structurée puisque les flocons auront « fondus ».
- Vous pouvez également faire cette préparation sans œufs, en les remplaçant par du tofu soyeux

### Alternative



Vous pouvez également faire ces galettes sans les légumes. Elles pourront être dégustées avec du houmous, tapenades, avocats ou éventuellement aussi avec du jambon, fromage, ...