

# Galettes végétariennes

## vite faites, variées, complètes et avec des restes!

### La base:

**Des flocons** (d'avoine, d'épeautre...) dans l'idéal mélanger des fins et des gros à parts égales.

Saler (sel ou sauce soja)

Épicer (curry, curcuma, gingembre, épices à couscous, muscade...)

Recouvrir d'eau bouillante, laisser gonfler à couvert quelques minutes.

### Des restes de céréales:

S'il y a des **restes** de la veille (riz, quinoa, sarrasin...), incorporer aux flocons (en gardant une proportion d'au minimum 2/3 de flocons)

### Les légumes:

Incorporer des **crudités râpées** (carotte, betterave, céleri)... et/ou un **reste de légumes cuits**; purée (carotte, courge, patate douce, panais...), wok, vapeur ou autre... S'il n'y a pas de restes, ça peut être une poignée de légumes décongelés ou frais, si besoin revenus rapidement à la poêle (petits pois, courgettes, champignons, oignons...).

Ou pas de légumes dans les galettes et on les réserve pour l'accompagnement.

### Une légumineuse:

Un reste de **lentilles** verte ou corail, une portion de **pois chiche** (mixés en purée ou écrasés) ou une poignée de flocons de **pois cassé** (ou de pois chiche) à hydrater en même temps que les flocons d'avoine.

### En bonus et selon les goûts:

**Ail** émincé ou pressé - Jus de **citron** - **Persil**, **ciboulette**, **coriandre** - **Algues** en paillettes - **Fromage** râpé ou en petits cubes (gruyère, tomme, mozzarella...)

Ajouter des **œufs** pour lier (1 œuf pour un grand bol de préparation), bien mélanger.

Chauffer de l'**huile d'olive** ou de **coco** dans une grande poêle, déposer des portions de la préparation à l'aide d'une grosse cuillère, aplatir pour former des galettes. Laisser cuire quelques minutes de chaque côté.

Ces galettes se dégustent avec une salade verte ou accompagnement des légumes vapeur ou en wok.

On peut aussi les tremper dans une sauce\* en compagnie de quelques dips de légumes crus.

Elles remplacent très bien le steak pour des burgers maison végétariens!

\* par exemple faire une sauce assez épaisse avec moutarde, fromage blanc de brebis ou yaourt de soja, purée de sésame (ou amande), huile d'olive et colza, jus de citron ou vinaigre, sel ou sauce soja et épices et aromates selon les goûts!