

GALETTES FLOCONS D'AVOINE ET LÉGUMES



Flocons d'avoine

Base, texture



Lait

Permet de faire une
« pâte » avec les
flocons d'avoine



Condiments

Saveurs

*(Sel, poivre, tamari,
herbes aromatiques....)*



Légumes + fromage

Goût, garniture

*(Carottes, vert de
poireaux, courgettes....)*

Etapes

Ingrédients pour 6 galettes au vert de poireaux : vert de 1 poireau, 200g de flocons d'avoine, 20cl de lait, 150g de comté, 1 filet d'huile d'olive, poivre, 2 CàS de tamari

- Faire gonfler les flocons de céréales dans le lait 5min
- Hacher menu les poireaux et les faire suer dans une casserole à couvert env. 10min
- Râper le fromage
- Dans un saladier, tout mélanger et ajouter le tamari et le poivre
- Faire de petites galettes, les faire dorer 2-3 min de chaque côté dans une poêle bien chaude

LE ZESTE EN PLUS

*Si vous utilisez
d'autres types de
flocons, ajoutez ! ou
2 œufs pour lier la
préparation*