

Galettes de flocons

1 cuillère à soupe de riz
1 cuillère à soupe de quinoa
1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
1 cuillère à soupe d'épeautre
1 cuillère à soupe de millet
• 1 cuillère à café de graines de lin (facultatif)
1 cuillère à café de sésame (facultatif)
1 carotte
1 échalote
1 poignée de fromage râpé
1 oeuf
Lait (vache, amande, soja, riz,...)
Poivre
Sel
épices (herbes de province, curcuma, mélange 4 épices, curry,...)
Temps Total : 25 min
Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min

Mettre les flocons dans un récipient et mélanger, puis Recouvrir de lait de façon à faire tremper les flocons (pour le même volume) ; ajouter le fromage, l'oeuf entier, saler / poivrer et épicer (avec ce que vous aurez choisi) . Laisser reposer 5 min pour que le mélange soit imbibés (Il ne doit pas rester de liquide).

- >Couper l'échalote en petit morceaux (ou passer au mixeur) et râper la carotte.
- >Quand le mélange est prêt, y ajouter l'échalote, la carotte, le lin et le sésame. Bien remuer pour obtenir un mélange homogène.
- >Faire chauffer la poêle avec de l'huile végétale de votre choix, quand c'est chaud, y mettre une boulette et l'aplatir.
- >Faire dorer sur les deux cotés.
- >Servir chaud ou froid avec une salade, des légumes chauds