

## GALETTES PATATE DOUCE, CHOU-FLEUR, NOIX ET MARRONS ▼

Pour 4 galettes

120 g de patate douce cuite  
140 g de chou-fleur cuit  
80 g de marrons cuits  
1 c. à soupe de graines de lin moulues  
50 g de noix moulues  
40 g de fécule de pomme de terre  
1 pointe de couteau de paprika

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Écraser à la fourchette la patate douce, le chou-fleur et les marrons. Saler, incorporer les graines de lin et les noix moulues, la fécule et le paprika. Malaxer jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Diviser en 4 portions et mouler chacune dans un petit moule à tartelette huilé. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes. Servir chaud.



## GALETTES DE FLOCONS AUX LÉGUMES RÂPÉS

Pour 4 personnes

1 verre d'un mélange de flocons de riz, de millet et de sarrasin ✖  
1 verre de lait végétal ✖  
1 œuf (ou 1 c. à soupe de graines de lin moulues + 3 c. à soupe d'eau)  
1 verre de légumes râpés (carottes, choux-raves, courgettes, etc.)  
1 pincée de sel  
1 c. à café de curcuma en poudre  
2 c. à soupe d'amandes  
1 c. à soupe d'huile d'olive

Placer les flocons dans un saladier avec le lait. Couvrir d'une assiette et laisser gonfler pendant 30 minutes. Ajouter l'œuf (ou les graines de lin), les légumes râpés, le sel, le curcuma et les amandes concassées. Bien mélanger. Chauffer l'huile dans une grande poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, déposer des petites louchées de pâte afin de former des galettes. Les cuire 5 à 7 minutes sur la première face avant de les retourner et de cuire l'autre côté. Servir chaud. On peut également cuire les galettes au four, sur une plaque de cuisson, pendant 20 minutes à 180 °C (th. 6).

✖ verser 1 verre de flocons de riz, de millet et de sarrasin dans un saladier avec 1 verre de lait végétal.

possible de faire avec de l'eau si on n'a pas de lait mais le lait les rend moelleux.

## GALETTES DE LENTILLES AU MILLET ▶

Pour 6 galettes

100 g de lentilles vertes  
100 g de millet  
1 c. à soupe de tamari  
1 gousse d'ail  
1/2 oignon  
1 branche de céleri avec les feuilles  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
10 cerneaux de noix  
2 œufs  
50 g de crème de riz en poudre (ou fécule)

Cuire les lentilles vertes dans 2 leur volume d'eau, sur feu moyen pendant 25 minutes. Pendant ce temps, placer le millet dans un faitout, ajouter 2 fois son volume d'eau froide et cuire sur feu moyen pendant 15 minutes. Écraser le millet à la fourchette tout en remuant. À la fin de la cuisson pour obtenir une bouillie. Égoutter les lentilles et les mélanger avec la sauce de soja. Hacher l'ail, l'oignon et la branche de céleri dans l'huile d'olive pendant 5 minutes. Hacher les cerneaux de noix et les ajouter aux lentilles, avec les légumes et les œufs battus. Bien mélanger. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Diviser en 6 portions et mouler chacune dans un petit moule à tartelette huilé. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes. Servir chaud avec une belle salade.