



Galettes de céréales

Plat principal



Végétarien

Très facile :

Bon marché :

Préparation : 10 mn

Cuisson : 5 mn

Ingrédients (pour une dizaine de galettes moyennes) :

- 2 cuillères à soupe de farine de graines de lin
- 2 cuillères à soupe de farine de sarrasin
- 2 cuillères à soupe de farine de froment
- 2 cuillères à soupe de flocons de céréales (avoine, quinoa...)
- un peu de légumes râpés (une petite carotte ou une demi courgette crue ou une pomme de terre)
- 1 œuf ou une cuillère à soupe de fromage blanc battu (si le mélange précédent est trop sec)
- des herbes aromatiques (persil, thym, romarin)
- de l'oignon haché menu
- des épices si vous aimez (curry, paprika ou autre)
- sel et poivre

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse (genre purée de pomme de terre).

Mettre une bonne cuillère à soupe de cette préparation dans le coin d'une poêle antiadhésive, huilée ou non. Aplatis un peu (les galettes doivent faire environ 1/2 centimètre d'épaisseur) et continuer à garnir la poêle avec ces tas.

Saisir les galettes à feu un peu vif, puis réduire pour continuer la cuisson. Lorsque les bords commencent à 'prendre', retourner avec une spatule et poursuivre la cuisson pas trop fort, jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées.

Servir chaud ou froid, avec des légumes ou une salade.

Les commentaires des internautes

- 3/5 Lanovaz74**
(avis du 17/03/2012 sur la recette Galettes de céréales)
Bof, un peu sec. A améliorer avec du fromage frais.
- 5/5 arnaudelam**
(avis du 19/08/2010 sur la recette Galettes de céréales)
Très facile et très bon ! Que demander de plus. Nous avons accompagné nos galettes de riz et de chou-fleur. Ce qui est vraiment bien, c'est qu'on peut varier facilement.
- 5/5 louloutte67**
(avis du 10/06/2009 sur la recette Galettes de céréales)
Super facile à faire et adaptable à ce que l'on a dans le frigo ! C'est LA recette idéale. Perso, je les ai testés avec de la farine de blé, de seigle et d'épeautre - des flocons d'avoine - des carottes et du gruyère râpé. Je les ai fait dorer à la poêle et mis au four pour finir et qu'elles restent chaudes !
- 4/5 Janine_291**
(avis du 04/01/2008 sur la recette Galettes de céréales)
C'est bon et ça calme les grosses faims...
- 5/5 Noemie_310**
(avis du 02/09/2007 sur la recette Galettes de céréales)
Excellent, facile à faire et à cuire et effectivement, besoin de très peu d'huile pour la cuisson. à refaire en variant les ingrédients et/ou les épices.

© Marmiton.org, 1999-2012

L'utilisation du site Marmiton implique l'acceptation des **Conditions Générales d'Utilisation**