



# DÉFI ALIMENTATION



## GALETTES DE LÉGUMES AUX FLOCONS D'AVOINE



4 personnes



15' préparation et 20' cuisson



Coût\* : 2,6 €  
soit 0,65€/pers

### LES INGRÉDIENTS

- 150 gr de flocons d'avoine bio
- 3 œufs bio
- 2 carottes bio
- 1 oignon des Cévennes (ou jaune)
- 2 pincées de cumin
- sel, poivre à convenance
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s de persil frais

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Réalisable avec des poireaux, des courgettes selon la saison.  
Possibilité d'enrichir les galettes avec de la pomme de terre râpée ou du gruyère râpé.

### LA PRÉPARATION



**Versez** les flocons dans un saladier, **ajoutez** les œufs et **mélangez** bien.

**Épluchez** les carottes et **râpez-les** finement.

**Épluchez** l'oignon et **émincez-le**.

**Ajoutez** les légumes dans le saladier, **salez, poivrez** et **ajoutez** le persil ciselé et le cumin.

**Laissez reposer** la préparation pendant 30 minutes à température ambiante.

**Faites chauffer** une poêle anti-adhésive avec de l'huile.

**Déposez** des petits tas de pâte dans la poêle bien chaude et **laissez cuire** les galettes environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

**Déposez** les galettes au fur et à mesure sur une assiette.

**Dégustez** chaud avec une salade verte.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte