

# Galettes de légumes aux céréales

Temps de préparation: 15 minutes

Temps d'attente: 30 minutes.

Temps de cuisson: 10 minutes.

## Ingrédients pour environ 20 galettes:

- 2 petites courgettes
- 2 carottes
- 100 g de soja jaune (en magasin asiatique ou magasin biologique)
- 2 échalotes
- 200 g de flocons d'avoine (magasin biologique)
- 50 g de flocons de quinoa (magasin biologique)
- 80 g de comté râpé
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Noix de muscade râpée
- Sel
- Un filet d'huile de tournesol



## Recette:

- Recouvrir le soja jaune d'eau tiède pendant 30 minutes de façon à le réhydrater.
- Peler les carottes, les laver et les râper.
- Laver les courgettes et les râper.
- Peler les échalotes et les émincer.
- Cuire les carottes, les courgettes et les échalotes au four micro-ondes pendant 5 minutes à puissance maximale.
- Laisser un peu refroidir, ajouter le soja jaune égoutté, les flocons de céréales, le comté, la noix de muscade et un peu de sel.
- Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Former des petites galettes et les cuire dans une poêle avec un filet d'huile de tournesol pendant 5 à 6 minutes en retournant les galettes à mi-cuisson.
- Déguster chaud ou froid.