

Galettes de flocons d'avoine aux courgettes et au basilic



Accompagnement **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Des galettes originales qui permettent de cuisiner la courgette autrement.

Ingrédients

- 80 g de flocons d'avoine
- 100 ml de boisson soja nature - par exemple bjorg
- 2 oeufs
- 2 échalotes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- 10 feuilles de basilic
- 4 cuillères à soupe de graines de courge
- 1 demi melon
- 4 fines tranches de jambon cru

Préparation

- 1 Placez les flocons d'avoine dans un récipient creux et versez la boisson soja nature. Remuez, laissez les flocons se réhydrater pendant 5 minutes puis incorporez les 2 oeufs battus.
- 2 Pendant ce temps, émincez finement les échalotes dans le sens de leurs fibres.
- 3 Faites chauffer doucement l'huile d'olive dans une poêle anti adhésive avec les échalotes et quelques pincées de sel. Faites-les suer 5 minutes en mélangeant souvent. Vous devez obtenir une légère coloration. Ajoutez alors les échalotes aux flocons d'avoine.
- 4 Incorporez aussi la courgette râpée (mais non pelée), la gousse d'ail hachée et le basilic ciselé. Remuez et ajoutez du sel si besoin.
- 5 Torréfiez les graines de courge dans une poêle à sec pendant 10 minutes en mélangeant souvent : elles doivent éclater mais surtout pas brûler. Coupez le melon en fines tranches.
- 6 Faites cuire vos galettes dans une poêle anti adhésive avec un filet d'huile d'olive en formant chaque galette avec 2 cuillères de pâte. Faites-les cuire à feu doux 5 minutes de chaque côté et dégustez-les avec les graines de courge, les tranches de melon et le jambon cru.

Proposé par

Bjorg

Bjorg Bio-Nutrition

25 ans de savoir faire bio.

"Ce que nous mangeons chaque jour contribue à notre santé de demain". C'est en partant de ce constat que Bjorg a fondé le concept de Bio-Nutrition, qui repose sur la sélection rigoureuse des ingrédients, les bénéfices nutritionnels de ses produits et la préservation du goût. Aujourd'hui, Bjorg est la première marque française de produits alimentaires biologiques. Composez au quotidien des menus biologiques, selon vos envies et vos besoins.

Découvrez la gamme Bjorg : www.bjorg.fr

Découvrez de savoureuses recettes santé : sans gluten, légères ou végétariennes sur www.bjorg.fr/recettes

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode



