

# Galettes de légumes aux flocons d'avoine

Rapide et simple, les galettes peuvent se faire avec divers légumes (poireaux, courgettes, poivrons, carottes, navets, pommes de terre selon les saisons...)

## Ingrédients (pour 4) :

250g de flocons d'avoine

2 oignons

1 ou 2 carottes

1 œuf

Lait

Sel, poivre, muscade



## Préparation

Dans un récipient, faire gonfler les flocons d'avoine dans du lait afin d'obtenir une pâte molle.

Couper finement les oignons et râper les carottes et les faire revenir à la poêle.

Mélanger l'œuf aux flocons d'avoine ainsi qu'aux oignons/carottes puis vous assaisonner le tout (sel poivre muscade)

Faire des boulettes avec la pâte, et les aplatir dans vos mains.

Faire frire les galettes dans une grande poêle, à raison de 4 à 5 mn chaque côté.

Se déguste tiède accompagné d'un fromage blanc aux herbes.

La sauce blanche peut se faire avec différentes herbes hachées, de l'ail, du gingembre, de la levure maltée et du sel à votre convenance.