

Galettes aux flocons d'avoine

En accompagnement d'une viande, d'une salade verte, avec une sauce au yaourt, ou juste telles quelles.

Ingrédients pour 8 galettes :

- 80 g de flocons d'avoine
- 50 g de courgette
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amande
- 1 petite poignée de graines de courge
- 10 cl de lait de riz (ou autre lait)
- 1 gros oeuf
- 1 bouquet de ciboulette
- Huile
- Sel

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette

Dans un saladier, battez les oeufs en omelette avec le lait. Versez-y les flocons et réservez.

Coupez grossièrement la courgette.

Lavez et ciselez la ciboulette.

Dans le bol du mixeur, placez la courgette et la ciboulette. Mixez.

Versez le mélange dans le saladier. Mélangez.

Ajoutez la poudre d'amande, les graines de courge et une pincée de sel. Mélangez.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle.

Versez 3 petites louches de pâte, aplatissez-les avec le dos de la louche puis laissez cuire 3 minutes.

Retournez les galettes et terminez la cuisson durant 2 minutes.

Servez chaud ou tiède.