



Galettes de légumes

Très Facile

Pour 8-10 galettes

Prép : 10 min

Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

120 g de brocolis cuits

240 g de petits pois cuits¹

20 g de pois chiches cuits

60 g de farine

60 g de gruyère

1 œuf

2 cuil. à café de pesto

2 cuil. à soupe de graines
mélangées (tournesol, lin, courge,...)

½ cuil. à café levure chimique

Huile d'olive

Poivre



Mixez les légumes sans trop insister, nous ne voulons pas faire de la purée.

Ajoutez l'œuf, la farine, le fromage râpé, le pesto, la levure, les graines.

Poivrez et mélanger à la spatule.

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et à l'aide d'emporte-pièces formez des galettes directement dans la poêle chaude.

Cuire 3 min de chaque côté, elles doivent être bien dorées.

Servir bien chaude avec une bonne salade.