

Galettes de légumes psyllium

Ces galettes de légumes psyllium sont une idée simple et gourmande pour un déjeuner léger ou un dîner convivial. Râpées, carottes et courgettes s'associent aux flocons d'avoine pour une texture moelleuse, rehaussée de cumin et d'herbes fraîches. Le psyllium réhydraté vient lier l'appareil sans alourdir, apportant une tenue souple et un cœur tendre après cuisson. Faciles et rapides, ces galettes dorent à la poêle pour obtenir une croûte dorée et un intérieur fondant. Servez-les avec une sauce au yaourt citronnée ou une salade croquante : vous obtiendrez un plat végétarien savoureux, familial et rassasiant, parfait pour une soirée en semaine ou un pique-nique. La recette utilise des ingrédients faciles à trouver et se réalise en moins d'une heure, idéale pour toute la famille.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
20 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 3 carottes moyennes, râpées
- 2 courgettes moyennes, râpées
- 1 oignon moyen, finement émincé
- 100 g de flocons d'avoine (certains préfèrent les mixer rapidement)
- 2 œufs battus
- 1 cuillère à soupe de psyllium (enveloppes)
- 3 cuillères à soupe d'eau tiède (pour réhydrater le psyllium)
- 2 cuillères à soupe de farine (blé, sarrasin ou pois chiche)
- 1 gousse d'ail écrasée (optionnelle)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Psyllium



Scanner pour voir le produit

- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 2 cuillères à soupe de persil ou ciboulette ciselés
- Sel et poivre selon goût
- Huile d'olive pour la cuisson

Préparation

Râpez les carottes et les courgettes puis placez-les dans un grand saladier. Ajoutez l'oignon émincé et l'ail écrasé.

Salez légèrement les légumes râpés, laissez reposer 5 minutes puis pressez bien pour éliminer l'excès d'eau: vous obtiendrez des galettes moins détrempées.

Dans un petit bol, mélangez le psyllium avec l'eau tiède et laissez gonfler 2 à 5 minutes jusqu'à obtenir une gelée souple.

Ajoutez les flocons d'avoine, la farine, le cumin, les herbes et les œufs aux légumes égouttés. Incorporez ensuite le psyllium réhydraté et mélangez vigoureusement.

Laissez reposer la préparation 5 à 10 minutes pour que le mélange s'épaississe et que le psyllium agisse comme liant.

Formez des galettes de la taille désirée (4 à 8 selon l'appétit) en compaction douce avec les mains humides.

Faites chauffer une grande poêle avec un filet d'huile d'olive à feu moyen. Déposez les galettes et laissez cuire 4 à 5 minutes par face jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et moelleuses à l'intérieur.

Égouttez sur du papier absorbant si nécessaire et servez chaud ou tiède avec une sauce au yaourt citronnée ou une salade verte.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour des galettes plus croustillantes, ajoutez un filet d'huile en surface avant de retourner. Si la pâte paraît trop sèche, mouillez légèrement les mains pour façonner.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit