

Galettes croustillantes de millet et légumes d'hiver



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

25 minutes



Temps total :

45 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 20 galettes) :

120 g de millet (cru)

1 oignon

1 œuf

Huile pour cuisson

2 carottes

Sel

1 navet

Herbes de Provence

1 gousse d'ail

Option si galettes trop humides :

20 g de parmesan râpé

50 g de flocons d'avoine mixés en chapelure



Pour réaliser la recette :

1. Faire cuire le millet dans l'eau bouillante salée durant env. 15 min. puis le laisser refroidir un peu
2. Laver et râper finement les carottes et le navet et placer dans un saladier
3. Eplucher et émincer finement l'oignon, presser 1 gousse d'ail, ciseler le persil et ajouter dans le saladier avec les légumes râpés
4. Dans le saladier, ajouter encore :
 - le millet cuit
 - L'œuf
 - Les flocons d'avoine ou la chapelure
 - Le parmesan
 - Les herbes de Provence
5. Confectionner env. 20 petites galettes avec les mains (Réaliser des boulettes que l'on écrase entre ses paumes)
6. Une fois les galettes façonnées, 3 options s'offrent à toi :
 - Disposer les galettes sur une plaque et placer au congélateur pour les faire congeler individuellement avant de les mettre dans une boîte hermétique (toujours au congélateur)
 - Faire dorer les galettes tout de suite après les avoir façonnées, au four pendant 20 min. à 180° après les avoir nappées d'huile pour cuisson
 - Faire dorer les galettes tout de suite après les avoir façonnées, dans une poêle chaude avec huile pour cuisson, env. 5 minutes de chaque côté

Coin des astuces

- Si on souhaite s'assurer que les galettes restent en un seul morceau au moment de la cuisson, il est possible de les façonner puis de les laisser poser à plat sur une plaque env. 1h au congélateur avant de les cuire
- D'autres galettes du même type peuvent être réalisées, par exemple :
 - [Boulgour avec carottes et navet](#)
 - [Lentilles et poireaux](#)
 - [Orge et poivrons](#)
 - [Quinoa et courgette](#)
 - [Haricots rouges](#)