

## Galettes de boulgour aux légumes



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

25 minutes



Temps total :

45 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 9 galettes) :

40 g de boulgour

1 c.s. de ghee (= beurre clarifié) ou huile cuisson

1 œuf

50 g de flocons d'avoine fins ou mixé (ou chapelure)

3 petites carottes

1 gousse d'ail

1 petit navet

Sel

1 oignon



### Pour réaliser la recette :

1. Rincer et faire cuire le boulgour dans l'eau bouillante salée durant env. 15 min. puis le laisser refroidir un peu
2. Si les carottes et le navet ne sont pas bio, les éplucher puis les râper et placer dans un saladier
3. Eplucher et émincer finement l'oignon, presser une gousse d'ail et ajouter aux légumes râpés
4. Dans le saladier, ajouter encore :
  - L'œuf
  - La chapelure (idéalement avoine mixé et assaisonné selon les goûts)
  - Le boulgour refroidi
  - Un peu de sel
5. Confectionner environ 9 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

- Comme pour toutes les céréales consommées "entières", il est important de rincer le boulgour avant consommation pour le débarrasser de l'acide phytique, une substance peu digeste qui est un anti-élément de plusieurs nutriments
- 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
- Les carottes et navet utilisés ici pourraient être remplacés par d'autres légumes comme dans ces différentes recettes de galettes :
  - [Lentilles et poireaux](#)
  - [Quinoa et courgette](#)
  - [Orge et poivrons](#)
  - [Millet aux légumes d'hiver](#)