

Galettes de panais et de noix

Ingrédients :

60 g de flocons d'avoine
75 g d'orge, de blé vert ou de quinoa ...
200 ml d'eau
2 cuillères à soupe de bouillon
2 cuillères à café de livèche séchée
100 g de caillé
200 g de panais
60 g de noix
1 œuf
2 cuillères à soupe de persil haché
Sel, poivre, noix de muscade
Huile de coco pour frire



Préparation : Faites revenir les flocons d'avoine dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elle dégage un parfum délicat.

Versez le céréale (concassez l'orge ou le blé vert auparavant, le quinoa est bon) dans l'eau. Ajoutez la livèche et le bouillon. Incorporez à une bouillie épaisse en remuant et après avoir fait bouillir laissez gonfler pour 10 minutes sans feu. Ajoutez le fromage blanc et les flocons d'avoines grillées.

Nettoyez, épluchez et coupez les panais. Hachez ou moulez (selon votre machine) les noix et les panais ensemble. Versez ce mélange aux céréales. Ajoutez l'œuf et le persil et mélangez le tout soigneusement. Assaisonner le mélange avec du sel, du poivre et de la muscade, puis former les galettes.



Faites revenir les galettes sur les deux faces dans un peu de graisse (huile de coco) à une chaleur modérée jusqu'à ce qu'elles soient brunes et croustillantes.

Proposez avec des choux coupés fins et cuits avec de la crème fraîche, sel, poivre et noix de muscade et les pommes de terre cuites à la vapeur.

Tout en utilisant les aliments que l'on trouve en hiver et dans la région, vous pouvez vous rassasier de manière saine et délicieuse. *Bon appétit !*