



Galettes aux flocons de millet



Ingrédients

- 200g de flocons de millet
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 œuf
- 80g de champignons de Paris
- 1 C à S d'huile d'olive
- 50g de carotte
- 40g de parmesan
- 1 à 2 gousses d'ail
- Sel, poivre

Préparation 25 mn - cuisson 15 mn

- Ecraser le cube de légumes dans un bol, le délayer avec 2 dl d'eau chaude.
- Dans un saladier verser ce bouillon sur les flocons. Laisser gonfler 10 mn.
- Préparer les champignons et les carottes, les couper en cubes. Les faire fondre à l'étouffée avec l'huile d'olive.
- Battre l'œuf dans un bol. Le verser sur les flocons.
- Ajouter à la préparation, les champignons, les carottes, le parmesan, l'ail pressé, le sel et le poivre.
- Dans une poêle à blinis, déposer des petits tas de cette préparation, laisser cuire 2 minutes, les retourner et les aplatir, cuire 2 minutes encore.
- Servir avec une salade ou accompagner d'une sauce de légumes.

EN SAVOIR PLUS

Les légumes varieront en fonction de la saison.