

Galettes multi graines



J'aime beaucoup le magazine [Vitalfood](#) car il propose vraiment des recettes très sympas dont ces galettes qui étaient tout bonnement extras, savoureuses, délicieuses ! Des galettes avec dedans des petits pois (miam !), des brocolis, des pois chiche et pleiiiin de graines ! J'adore ! Mangée telle quelle ou dans des petits pains style burger ces galettes étaient vraiment très bonnes. Dans la recette initiale il fallait y mettre du pesto mais n'en trouvant pas sans présure j'ai remplacé par de l'eau. ;)

Pour dix à douze galettes

Ingrédients:

120g de brocolis cuits
240g de petits pois cuits
120g de pois chiches cuits
60g de farine
1 œuf
60g de gruyère râpé
2c. à soupe d'eau
2c. à soupe de graines de mélangées (graines de courge, sésame doré, sésame noir, tournesol,...)
1c. à café de levure chimique
1/2c. à café de sel
Poivre
Huile d'olive

Préparation:

Mixez rapidement les petits pois, les pois chiches et les brocolis, sans trop insister.

Dans un autre saladier, mélangez l'œuf, la farine, le gruyère râpé, l'eau, la levure, le sel et le poivre. Ajoutez les légumes et les graines. Entreposez au moins 30min au réfrigérateur.

Formez des palets d'environ 15mm d'épaisseur. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites dorer les galettes 2 à 3min de chaque côté.