

GALETTES de RIZ COMPLET, LÉGUMES et CÉRÉALES

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Nombre de galettes 15

Préparation 20 min / Cuisson 45 (riz) + 15 min (galettes)

Difficulté Facile

INGRÉDIENTS

• 100 g de riz complet • 100 g de flocons d'avoine • 1 gousse d'ail • 2 càs de crème épaisse • 1 carotte • 1 courgette • 1 oignon • 60 g de comté • 1 œuf • 2 càs rases de curcuma • 1 càc de cumin • huile d'olive, sel, poivre

RÉALISATION

Rincer le riz. et le faire cuire dans un grand volume d'eau salée le temps indiqué sur le paquet (45 min pour moi). Égoutter, ajouter une càc d'huile d'olive et réserver.

Pendant la cuisson du riz, râper la carotte pelée et la courgette non pelée (mais bien lavée au préalable). J'ai préféré une râpe à micro lame, les légumes sont ainsi plus fins.

Peler et mixer l'oignon. Peler et dégermer l'ail.

Mélanger les légumes, l'oignon, l'ail écrasé, l'œuf battu en omelette, le cumin et le curcuma, un peu de sel et de poivre, les flocons d'avoine, le riz cuit, et le fromage râpé.

Faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle, y déposer des petits tas pour former des galettes (on peut s'aider d'un emporte pièce si on le souhaite). Faire cuire plusieurs minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées.

Déposer sur un papier absorbant, et déguster chaud ou tiède.