

Galettes de légumes au son d'avoine (recette pour 4 personnes)



Ingrédients:

- 4 poireaux
- 2 oignons
- 6 carottes
- 4 œufs entiers et 2 blancs d'œuf
- 60 g son d'avoine
- 70 g gruyère râpé ou mozzarella râpée
- 2 pincées de paprika
- sel, poivre

Préparation:

- Préchauffez le four à 180°
- Coupez les poireaux en fines rondelles. Émincez les oignons.
- Faire revenir les poireaux et les oignons dans une poêle anti-adhésive pendant 10 mn environ en remuant de temps en temps.
- Râpez les carottes et ajoutez-les aux poireaux. Laissez cuire encore 5 mn. Réservez.
- Dans un saladier, battez les œufs avec le son d'avoine. Ajoutez le gruyère râpé, le paprika, le sel, le poivre et mélangez.
- Ajoutez les légumes à la préparation.
- Sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé, formez les galettes avec un emporte-pièce en tassant bien avec le dos d'une cuillère.
- Laisser cuire 15 minutes.
- Servir en accompagnement d'une protéine.