

GALETTES DE FLOCONS DE MILLET, GRAINES DE COURGE ET CAROTTES RÂPÉES



Préparation

20 Minutes

Cuisson

40 Minutes

Nombres de parts

6 personnes

Difficulté

Facile

Budget

Bon marché

Mode de consommation

Sans gluten, Sans lait, Sans oeuf, Végétarien, Vegan

Allergènes

Sans gluten, Sans lait, Sans Œuf, Sans soja, Sans moutarde, Sans crustacés, Sans poisson, Sans mollusques

Méthode de cuisson

Cuire au four

INGREDIENTS

- 150g de flocons de millet
- 60g de graines de courge
- 40cl environ de bouillon de légumes
- 2 c.à.s de graines de chia
- 200g de carottes râpées
- 2 cébettes ou oignons nouveaux avec leurs tiges
- 1 botte de coriandre
- 1 grosse c.à.c d'épices "mélange 4 épices"
- tamari (sauce de soja)
- 1 c.à.s de tahin (purée de sésame)
- 1 c.à.s de de miso de riz non pasteurisé
- bouillon de légumes

PRÉPARATION

Etape 1

Dans un saladier, mélanger les flocons de millet, les graines de courge moulues, les graines de chia et les épices puis verser le bouillon de légumes chaud.

Etape 2

Mélanger, couvrir et laisser reposer une heure.

Etape 3

Laver et râper les carottes, laver et émincer les cébettes, ciseler la coriandre.

Etape 4

Ajouter ces crudités aux flocons en remuant bien, assaisonner selon le goût avec la sauce de soja.

Etape 5

Répartir la pâte dans des moules à tartelettes individuels préalablement graissés et cuire 40 minutes environ au four à 150°C.

Etape 6

Préparation de la sauce tahin : Verser le tahin dans un petit bol, ajouter le miso et remuer jusqu'à obtenir un mélange brun.

Etape 7

Délayer progressivement le bouillon de légumes jusqu'à la consistance souhaitée.