

# Recettes

## GALETTES VÉGÉTARIENNES

### Ingrédients

- 1/3 de légumes
- 2/3 de céréales ou légumineuses
- Herbes ou épices au choix
- Graines au choix

### Préparation

Les légumes et céréales/légumineuses doivent être cuits avant d'être mélangés à la main.

Pour une meilleure tenue des galettes, laisser reposer le mélange au frigo (exceptions voir *astuces*).

Ensuite, former des galettes et enfourner.

#### Astuces :

*Si les galettes sont trop collantes, faire une panure avec de la polenta avant de les mettre au four.*

*Les bons liants : des oignons revenus dans un peu d'huile, des carottes râpées ou un œuf battu ajouté au mélange.*

*Pour plus de facilité, cuire le mélange dans un moule : le résultat donnera une terrine végétale.*

*Ces galettes peuvent être congelées et ressorties pour un repas « express », accompagnées d'une sauce aux légumes.*

**Bon appétit !**