

Galettes de betteraves

Pour 6 personnes

- 400g betteraves rouges cuites
- 2 petits oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c à soupe de persil ciselé
- 90g de flocons d'avoine
- 4 c à soupe de sauce soja
- 3 c à soupe d'huile d'olive



- > Eplucher les oignons et les couper en dés.
- > Les faire suer avec 2 c à s d'huile 5 minutes à feu moyen.
- > Ajouter l'ail émincé (ou pressé) et le persil, cuire encore 2 minutes.
- > Broyer grossièrement les flocons d'avoine au robot et les réserver dans un saladier.
- > Eplucher et couper les betteraves en gros morceaux
- > Passer le mélange d'oignons et les betteraves au robot-coupe pour hacher grossièrement (ne pas faire de purée)
- > Transvaser dans le saladier avec les flocons d'avoine, la sauce soja. Bien mélanger. Laisser reposer 10 minutes.
- > A l'aide de 2 cuillères à soupe former des galettes.
- > Cuire à la poêle 5 minutes de chaque côté.

Bon appétit !

Déclinaison :

- On peut utiliser des champignons à la place des betteraves : émincer les champignons et les cuire avec les oignons avant de les hacher.