

GALETTES D'AVOINE

*1 oignon haché
1 tomate en dés
3 c. à s. de levure maltée en paillettes
200g de flocons d'avoine
sel - poivre - paprika
eau
farine
chapelure
huile d'arachide*

Mélanger les ingrédients secs en y ajoutant de l'eau, de manière à obtenir une pâte. Laisser mariner au frigo quelques heures. Ajoutez un peu de farine pour sécher la pâte, déposez la en petites boules dans la chapelure, les enrober et les aplatir en galettes. Rissoler dans l'huile quelques instants de chaque côté.