

GALETTES AUX NOIX ET FLOCONS D'AVOINE

*100g de flocons d'avoine
50g de noix pilées
1 gousse d'ail hachée
25cl de bouillon végétal
½ cuillère à café de miso
1 cuillère à café de sauce de soja
noix de muscade - sel - poivre
chapelure
huile d'arachide*

Porter le bouillon à ébullition avec la sauce de soja, le miso et l'ail haché. Y verser les flocons, porter à ébullition puis laisser mijoter 20 minutes à petit feu. Laisser refroidir. Ajouter les noix à la préparation ainsi que les épices et suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

Vous pouvez servir ces galettes avec une sauce à l'oignon et au curry et des pommes de terre nature ou des pommes frites.