

GALETTES AUX POIS CASSÉS

*50g de pois cassés
100g de millet
100g de tofu
sel - poivre - muscade
sauce de soja
1 c. à s. d'huile d'arachide*

Faire cuire les pois cassés et le millet dans de l'eau additionnée de sauce de soja pendant 40 minutes, à feu doux. Laisser refroidir la préparation, puis ajouter le tofu écrasé et les épices. Si la préparation est trop mouillée, ajouter un peu de chapelure. Façonner des galettes et les faire dorer dans l'huile quelques minutes de chaque côté.