

GALETTE VÉGÉTALE HARICOTS ROUGES & CAROTTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Haricots rouges (conserves) 120g égouttés
- 1 petite carotte = 70g
- ½ oignon = 45g
- Chapelure 4 càs
- 1 gousse d'ail
- Huile végétale 2 càs (tournesol ou olive)
- Sel
- Poivre
- Épices : curry ou mélange cajun
- Herbes aromatiques : persil ou coriandre

Astuces :

- Remplacer les haricots rouges par des lentilles.
- Remplacer les carottes par des poivrons.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes Pour 2 galettes végétales (= 2 personnes)

1. Égoutter la conserve de haricots rouges et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel et de sucre.
2. Éplucher la carotte, l'oignon et les couper en petits cubes (moins de 1 cm de largeur).
3. Éplucher et émincer finement la gousse d'ail.
4. Dans une casserole : faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile sur feu moyen et faire revenir les légumes pendant environ 10 minutes (ils doivent être fondants).
5. Dans un petit mixeur : mixer les légumes, les haricots rouges, le sel, le poivre, la chapelure, les épices et les herbes aromatiques.
6. À l'aide d'un emporte-pièce rond aux bords épais, déposer un peu de la préparation et tasser avec une cuillère.
7. Dans la casserole : faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile sur feu moyen/fort et faire cuire les galettes environ 5 minutes en les retournant. Servir directement.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr