

GALETTE CROUSTILLANTE AUX GRAINES

PRÉPARATION : 15 minutes – CUISSON : 15 minutes – PRÊT EN : 30 minutes

Nb de personnes : 4

INGRÉDIENTS

100 g de riz complet

50 g de millet cru

2 c. à soupe de graines de lin brun

2 c. à soupe de graines de tournesol

2 œufs

100 g de mélange de 3 farines tous usages (riz complet, maïs, pois chiches)

1 sachet de levure de boulanger

Sel & poivre

Huile d'olive

MÉTHODE DE PRÉPARATION

- Rincer les graines et les céréales, les égoutter puis les cuire 15 min dans l'eau bouillante. Saler en fin de cuisson. Égoutter le mélange et laisser refroidir une dizaine de minutes.
- Verser les graines et céréales dans un saladier, ajouter la farine, la levure et mélanger. Incorporer les œufs, saler et poivrer.
- Chauffer l'huile dans une poêle, déposer des petits tas du mélange de grains à l'aide d'une cuillère à soupe et cuire 5 min de chaque côté. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement du mélange.
- Servir chaud, accompagné d'un mélange de graines germées « Salade folle » (alfalfa, radis, luzerne) ou froid en tant que galette à garnir accompagnée d'une salade.