

Galettes de poireaux & tofu aux flocons d'avoine

Pour 8 galettes

Préparation : 15 min – Cuisson : 20 min

Ingrédients :

- 200g de tofu ferme
- 3 blancs de poireaux
- 40g de flocons d'avoine
- 1cs de poudre d'amandes
- 1cc de curry
- Thym, ciboulette
- Sel & poivre
- 2cs de farine
- 2cs d'huile d'olive



Ustensiles spécifiques : un cuit-vapeur, un mixeur, un emporte-pièce rond ou carré et une poêle.

www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Emincer les poireaux après les avoir lavés et essuyés.
- Les faire cuire à la vapeur 15 min.
- Mixer ensemble le tofu, les flocons d'avoine et la poudre d'amandes.
- Ajouter le curry, une pincée de thym et quelques brins de ciboulette ciselés.
- Salier et poivrer.
- Incorporer les poireaux à la crème de tofu.
- Faire cuire dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Prélever une cuillère à soupe de préparation et saupoudrer d'un peu de farine.
- Placer cette préparation dans l'emporte-pièce choisi en tassant la pâte à l'intérieur sur une épaisseur de 1 à 2cm.
- Faire cuire 1 min de chaque côté.
- Servir sans attendre.

Bon appétit !!!!