

# Galettes végétariennes

## Pour 6 Galettes

Préparation : 15 min – Cuisson : 30 min

### Ingrédients :

- 1 œuf
- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 poivron
- 75g de flocons d'avoine
- 75g de céréales gourmandes « Tipiak »
- 20cl de crème de soja
- 1 pincée de curry
- Sel & Poivre



Ustensiles spécifiques : 1 cul-de-poule, une cuillère magique, une mandoline, une empreinte de 6 Grands Ronds et une plaque aluminium perforée.

### Réalisation :

[www.lesdelicesabelle.fr](http://www.lesdelicesabelle.fr)

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6) et placer les empreintes sur la plaque perforée.
- Mélanger, à l'aide de la cuillère magique, l'œuf et la crème de soja.
- Faire tremper les flocons et les céréales dans cette préparation.
- Couper les légumes en julienne à la mandoline.
- Les ajouter à la préparation.
- Ajouter le curry, le sel et le poivre. Bien mélanger.
- Répartir la préparation dans les empreintes.
- Enfourner durant 30 min.

Bon appétit !



### Moule 6 Grands Ronds

Les délices à belle : [www.lesdelicesabelle.fr](http://www.lesdelicesabelle.fr)

**Isabelle CHEVRIER**

Votre conseillère culinaire Guy Demarle