

Galettes végétales

un négal !

Atelier réalisé avec la collaboration de Julien, de l'Association végétarienne de France. Son association organise des événements, des ateliers et publie la revue *Alternatives végétariennes*, dans le but de rassurer le public en terme de santé quant au mode de vie végétarien.

Les fondamentaux d'une alimentation végétarienne sont les trois V : Vivant (crudités), Végétal, Varié (fruits, fruits secs, céréales, légumes, graines germées...).

L'alimentation végétarienne, avec un peu de connaissances, est une alimentation saine, équilibrée et facile à digérer.



Les galettes de céréales peuvent se faire avec du millet, du sarrasin, du blé germé... Ces céréales gonflent rapidement. Leur inconvénient (collantes avec la cuisson) peut devenir intéressant et pratique en faisant des galettes de céréales à frire.

Matériel :

Il vous faut :

- une poêle adaptée aux fritures,
- un bol d'eau pour vous mouiller les mains, afin de façonner à la main ou à l'emporte pièce les galettes avec les formes souhaitées (étoiles, cœur, animaux...).

Galettes de millet

Ingédients :

- 200 grammes de millet en grains
- 60 à 75 cl d'eau ou 3 fois le volume de millet (1 verre de millet = 3 verres d'eau)

Pour l'assaisonnement, à adapter selon votre goût :

- 1 cuillère à soupe de poudre de bouillon de légumes ou du sel
- 100 gr d'oignons
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de maïzena (pour remplacer des œufs et améliorer le liant)
- 2 cuillères à soupe de Miso ou un peu de sel
- un peu de farine
- de l'huile de friture

1. Mettre le Millet dans une casserole avec l'eau froide, la poudre de bouillon ou le sel et les oignons hachés finement. Porter à ébullition. (Ne pas mettre dans l'eau bouillante afin d'avoir une vraie purée après cuisson, qui permettra de constituer les galettes.)

2. Une fois à ébullition, baisser le feu ou poser la casserole sur un feu moyen ou sur un répartiteur de chaleur et couvrir. Laisser cuire 15 à 25 minutes selon la qualité du millet (surveiller la cuisson au bout de 15 minutes afin que le millet n'attache pas, mais attention en soulevant le couvercle car une partie de l'eau de cuisson va s'échapper en vapeur)

3. Dès que le millet est cuit (comme une purée), ajouter l'ail écrasé cru et la maïzena. Assaisonner avec le miso, ou saler si nécessaire (attention la poudre de bouillon de légumes est salée)

4. Bien mélanger et aussitôt confectionner des petites galettes avec les mains que l'on trempe dans de l'eau froide entre chaque (la préparation étant chaude) : prendre une cuillerée de millet, former une boulette avec les mains, placer la boulette dans une assiette contenant un peu de farine, et l'aplatir pour former une escalope.

À noter !

Pour colorer les galettes, vous pouvez intégrer et mélanger des morceaux de carottes ou de betteraves râpées.

5. Faire dorer à la poêle huilée. Il est aussi possible de cuire les galettes au four sur une grille ou encore dans un moule à cake et de les couper après cuisson pour les servir.

Conseil : vous pouvez servir les galettes de Millet avec une légumineuse (purée de pois cassés ou de lentilles corail ou curry de lentilles vertes) et une salade.

Galettes de sarrasin

- 200 grammes de Sarrasin kasha
- 75 cl d'eau froide ou 3 fois la quantité de kasha (1 verre de sarrasin = 3 verres d'eau)
- du sel

Pour l'assaisonnement (recette de Julien) :

- 2 cuillères à soupe de miso
- 2 cuillères à soupe de tahin
- 2 cuillères à soupe d'arrow-root ou de fécule de maïs ou de fécule de pomme de terre pour faire un bon liant
- Un peu de farine de sarrasin

Le Kasha est du sarrasin légèrement grillé et on le trouve sous ce nom dans les magasins de produits biologiques ou diététiques.

Le Miso provient d'un processus de fermentation et de maturation du soja. Il se présente sous forme d'une pâte de couleur marron. Son goût est particulier et surprend parfois. C'est un concentré de protéines végétales, de vitamines, d'acides aminés et d'oligo-éléments.

Le Tahin est une purée de sésame décortiqué.

L'Arrow-root est une fécule extraite du rhizome de la maranta (plante tropicale). Elle est facile à digérer et sert de liant pour les potages, sauces et desserts.

1. Mettre le kasha dans une casserole, ajouter l'eau froide et le sel.
2. Porter à ébullition
3. Mettre un couvercle sur la casserole et laisser cuire à feu doux 5 minutes en surveillant la cuisson.
4. Après absorption du liquide, les grains sont complètement défaits et cela forme une purée très épaisse.

À noter !

Avec 200 grammes de millet, on peut faire 15 galettes environ de 60 gr chacune. C'est souvent beaucoup trop. Vous pouvez servir ce plat le lendemain en variant l'accompagnement, ou congeler le reste ou réduire les quantités indiquées ci-dessus.

Ingédients :

5. Aussitôt, ajouter le miso, le tahin et l'arrow-root et bien mélanger.
6. Pétrir pour obtenir une pâte homogène et former des boulettes que l'on place dans une assiette contenant de la farine de sarrasin, aplatir pour donner la forme de steaks.
7. Verser l'huile dans une poêle bien chaude et y faire dorer des deux côtés les steaks.

Le kasha s'accompagne très bien :

- de pommes de terre vapeur
- d'une purée
- de carottes vichy.
- d'une sauce au tamari
- de choux braisé
- de lentilles
- etc.