

BEIGNETS DE LEGUMES AUX CEREALES - Préparation 1H



Ingrédients

- 100g de flocons de kamut
- 100 g de flocons d'avoine
- 100g de polenta précuite
- 100g de farine de pois chiche ou épautre, complète, maïs
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 poivron
- Herbes fraîches (persil, basilic, cive)
- Sel, poivre
- 1 oignon

Préparation

- Mixer l'un après l'autre ou ensemble selon puissance du mixer les céréales (kamut, avoine)

Dans un saladier

- Râpez ou mixez les légumes (carottes, courgette, oignon, poivron)
- Ajoutez y les herbes hachées, le sel, le poivre, la polenta
- Mélangez et versez les céréales
- Verser 50ml d'eau de préférence tiède
- Ajouter progressivement la farine pour obtenir une pâte ni trop épaisse ni trop liquide, rajoutez en si nécessaire jusqu'à obtenir une bonne consistance de la pâte

Mode de cuisson

Friture : Dans une poêle ou friteuse faire chauffer l'huile puis avec l'aide d'une cuillère mettre de la pâte dans l'huile chaude.

Il est possible de faire des boulettes en mettant de la pâte dans sa main et tourner pour obtenir une boule. Mettre dans l'huile

Four : Faire des galettes pas trop épaisses et les poser sur la plaque du four au préalable huilée légèrement ou sur papier de cuisson. Laisser dorer et une face après l'autre

Poêle : Mettre de la pâte dans sa main et faire des galettes pas trop épaisses comme des steaks. Avec l'aide d'une petite pomme de terre coupée en deux, passer un peu d'huile dans la poêle, laisser chauffer puis y mettre les galettes

Astuce

Peut se manger en entrée avec une salade, ou en accompagnement avec un féculent (riz, pâte, pomme de terre etc...) ou d'une légumineuse (lentille, haricot rouge...) ou de légumes cuits (choux, céleri, haricot vert...)

