

Galettes de flocons d'avoine, courgettes et basilic

Galettes savoureuses aux flocons d'avoine, courgettes et basilic, accompagnées de melon et jambon cru. Une recette facile, saine et gourmande.

PRÉPARATION **Moyen**

DIFFICULTÉ **Facile**

POUR **4 personnes**

Ingrédients

- [ ] 1 courgette
- [ ] 2 échalotes
- [ ] 80 g de flocons d'avoine
- [ ] 100 ml de lait (ou lait végétal)
- [ ] 2 œufs
- [ ] 1 gousse d'ail
- [ ] 10 feuilles de basilic
- [ ] 2 c.à soupe d'huile d'olive
- [ ] 1/2 melon
- [ ] 4 fines tranches de jambon cru

Préparation

1. Dans un récipient creux, versez les flocons d'avoine et le lait.
2. Mélangez et laissez les flocons se réhydrater pendant 5 minutes puis incorporez les 2 œufs battus.
3. Émincez finement les échalotes.
4. Versez l'huile dans une poêle, faites-la chauffer doucement et ajoutez les échalotes avec quelques pincées de sel.
5. Faites-les suer 5 minutes en remuant souvent jusqu'à obtenir une légère coloration puis ajoutez-les aux flocons.
6. Ajoutez la courgette râpée sans la peler, la gousse d'ail hachée et le persil ciselé.
7. Mélangez et rectifiez le sel.

- [ ] sel

8. Pour cuire les galettes, versez un filet d’huile d’olive dans une poêle et déposer 2 cuillères de pâte pour former chaque galette.
9. Faites-les cuire à feu doux environ 5 minutes de chaque côté et dégustez-les avec des tranches de melon et de jambon cru.

+ 33 4 71 08 60 34
contact@sas-trescarte.fr