



## Galettes printanières

### Ingrédients pour 4 personnes

- 120g de brocolis cuits
- 240g de petits pois cuits
- 120g de pois chiches en conserve
- 60g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 60g de fromage râpé
- 1 càs de feuilles de menthe hachées
- 1 càs de persil haché
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de graines de courge
- 1 càs de graines de chia
- 1 càc de levure chimique
- Sel et poivre

### Préparation

1. Mixer grossièrement les légumes et les pois chiches. Réserver
2. Mélanger l'œuf, la farine de sarrasin, le fromage râpé, les herbes hachées, l'huile d'olive, la levure et assaisonner.
3. Incorporer le premier mélange et rectifier l'assaisonnement.
4. Former des boulettes et aplatir.
5. Dorer les galettes 2 à 3 minutes de chaque côté avec un peu d'huile d'olive dans une poêle chaude.
6. Servir avec une salade ou dans un burger garni de guacamole.