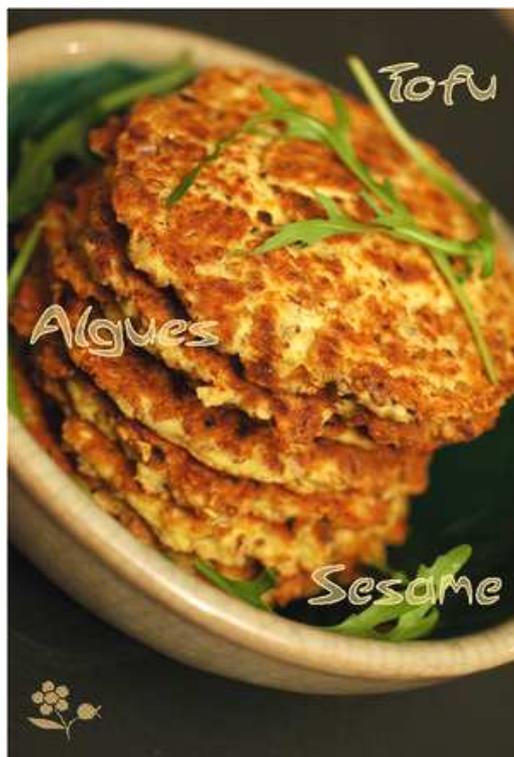


GALETTES DE TOFU FERME, FLOCONS DE CEREALES ET ALGUES

Pour 8 galettes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min



300 g de tofu ferme

1 gros œuf

1 grosse échalote

6 cuillères à soupe de lait de soja

3 cuillères à soupe de flocons de céréales (avoine ici ou épeautre ...)

1 cuillère à soupe d'algues en paillettes (pour moi : Mélange du Pêcheur en magasin bio)

2 ou 3 cuillères à soupe de sésame doré

1/2 cuillère à café de coriandre en poudre

sel

poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

- 1 Mettre les flocons de céréales à tremper dans le lait pendant 15 min.
- 2 Pendant ce temps, éplucher l'échalote et la hacher grossièrement.
- 3 Emietter le tofu ferme égoutté et le mixer avec l'échalote, l'œuf battu, sel, poivre et coriandre en poudre.
- 4 Ajouter les algues, les graines de sésame doré et les flocons ramollis. Bien mélanger.
- 5 Diviser l'appareil en 8.
- 6 Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et y faire cuire chaque portion sous forme de galettes pendant 3 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 7 Servir chaud avec une poêlée de légumes ou une salade verte.