

# Galettes de flocons d'avoine aux courgettes et basilic

- 4 personnes / 30 minutes / Végétarien

## Ingrédients

- 80 g de Flocons d'Avoine Bio
- 100 ml de Soja Nature Bio
- 2 œufs
- 1 courgette
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 10 feuilles de basilic
- 2 c à soupe d'Huile d'Olive Vierge Extra Bio
- Sel aux herbes

1. Dans un récipient creux, placer les flocons d'avoine et verser la boisson soja nature. Mélanger et laisser les flocons se réhydrater pendant 5 minutes puis incorporer les 2 œufs battus.
2. Pendant ce temps, émincer finement les échalotes dans le sens de leurs fibres.
3. Verser l'huile d'olive dans une poêle anti adhésive, la chauffer doucement et ajouter les échalotes avec quelques pincées de sel. Les faire suer 5 minutes en remuant souvent jusqu'à obtenir une légère coloration et les ajouter aux flocons d'avoine. Ajouter également la courgette râpée sans la peler, la gousse d'ail hachée et le basilic ciselé. Mélanger et rectifier le sel.
4. Torréfier les graines de courge dans une poêle à sec pendant 10 minutes en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles éclatent (elles ne doivent pas brûler).
5. Pour cuire les galettes, verser un filet d'huile d'olive dans une poêle anti adhésive et déposer 2 cuillères de pâte pour former chaque galette.
6. Les cuire à feu doux environ 5 minutes de chaque côté.