

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Galettes millet/courgettes



Imprimer



Commenter

Préparation: 5

### Ingrédients

4

- 1 verre de graines de millet
- 1 verre d'eau

- 1 oeuf
- 1/2 courgette à râper
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 filet d'huile d'olive

1. Tout d'abord, faites cuire le millet dans le vitaliseur. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition.
2. Puis versez les graines de millet dans un saladier puis le verre d'eau. Posez le saladier sur le tamis du vitaliseur pour environ 20 minutes.
3. Pendant ce temps-là, râpez la courgette.
4. Quand le millet est suffisamment cuit ajoutez dans le saladier la courgette râpée et l'oeuf et le reste des ingrédients. Mélangez bien et faites cuire dans une poêle à feu moyen/vif dans un trait d'huile d'olive.
5. Savourez avec un trait de citron par exemple. 🍋

*Parfaites pour l'apéro!*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram