



# GALETTE DE LÉGUMES PARFUMES AU CURRY ET GINGEMBRE

Sans gluten, ni lactose

## Ingrédients pour 4 personnes:

- 300g de poireaux
- 200g de carottes
- 3 œufs
- 2 grosses cuillères à soupe de flocon d'avoine sans gluten (ou de riz, ou de sarrasin, ou de pois chiche)
- un morceau de tofu à l'ail des ours (facultatif)
- 1 c à soupe de curry
- 1 morceau de gingembre frais



## Recette :

- Laver les légumes ; couper en petits tronçons les poireaux. Râper grossièrement les carottes.
- Faire chauffer l'huile (d'olive ou de coco) et y mettre le curry. Y faire revenir les poireaux. Bien mélanger.
- Faire cuire en baissant le feu et en remuant de temps en temps.
- Quand les poireaux sont presque cuits, rajouter les carottes râpées. Veiller à les garder « Al dente »
- Une fois les légumes cuits, mettre dans un saladier et rajouter le gingembre râpé, les flocons, les œufs, le tofu émietté grossièrement.
- Saler à votre convenance. Bien mélanger.
- Dans une crêpière légèrement huilée, étaler la préparation, en gardant une petite épaisseur
- Faire cuire d'un côté, retournez dans une assiette, puis faire cuire l'autre côté.

## Conseils :

- Cuire les légumes la veille, mettre le gingembre râpé, laissez refroidir et mettre au frigo. Ainsi les saveurs du curry et du gingembre s'exhaleront davantage. Le lendemain, il restera à rajouter les flocons, le tofu et les œufs.
- Possibilité de faire cuire la préparation sous la forme d'une seule grosse galette ou de plusieurs petites.
- Galette qui se congèle parfaitement et garde ses saveurs. Couper des parts avant de congeler, si vous avez fait une grosse galette.
- Galette qui se déguste autant froide que chaude accompagnée d'une salade.

Bon appétit