GALETTES AU TOFU ET LÉGUMES

12 galettes v1

INGRÉDIENTS

- 225 g de tofu ferme
- 1 ½ tasse de farine d'épeautre (moins de gluten) ou de blé
- 300 g de légumes (carottes, rutabaga, courge, brocoli, chou-fleur, ou maïs en grains)
- 100 g de fromage cheddar (optionnel, si opté mettre seulement 200 g de légumes)
- 5 ou 6 oignons verts, selon la grosseur
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- 2 œufs
- 1 tasse de lait végétal
- Huile à friture (huile d'avocat, d'arachide ou de noix de coco)

Les galettes de la photo ont été façonnées avec les grains de deux épis de maïs frais et crus, détachés au couteau; pas de fromage. Un déjeuner très nourrissant!

INSTRUCTIONS

- Râper le tofu avec une râpe manuelle, utilisée du côté donnant les plus grosses râpures.
- Laver et égoutter les oignons verts, puis les couper en rondelles minces, avec les queues.
- Légume choisi : carotte, rutabaga ou courge musquée = éplucher et râper fin ; brocoli et chou-fleur = laver, égoutter et couper fins ; maïs = détacher les grains de 2 épis frais et crus au couteau, ou utiliser du maïs en grain en conserve (boîte de 341 ml, 12 oz).
- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol, sauf les œufs, le lait végétal et l'huile.
- Battre les deux œufs et le lait au fouet dans un petit bol, puis verser sur les ingrédients solides. Bien mélanger le tout.
- Façonner des galettes de 7 à 8 cm de diamètre (largeur d'une grande spatule) et 1 cm à 1,2 cm d'épaisseur.
- Rissoler 3 minutes de chaque côté dans une poêle, avec 6 à 7 mm d'épaisseur d'huile chaude, à feu moyen.