

Ma recette tendance

Galettes veggies

savoureusement healthy !

Trop gras, trop salés, les steaks végétaux du supermarché doivent rester occasionnels ! Au quotidien, on se concocte soit même des galettes bien équilibrées.

par *Émilie Godineau*

Le quinoa

est bien pourvu en protéines, en fibres et en magnésium (anticrampe). Sans gluten, il est particulièrement digeste. Et il apporte une touche à la fois moelleuse et croquante !

Les lentilles corail

font partie des légumineuses les plus digestes. Avec le quinoa, elles enrichissent la recette en protéines, fibres et minéraux, pour des galettes complètes et rassiantes.

La coriandre

apporte une saveur originale qui se marie bien aux carottes. Elle a des propriétés digestives (antispasmodique) et renferme des antioxydants qui protègent nos cellules.

Le curcuma

star des épices santé, renferme de puissantes molécules anti-inflammatoires et antioxydantes. Un allié pour contrer les radicaux libres et les microlésions consécutives au sport.



POUR TOUS LES GOÛTS!

Les galettes veggies doivent contenir 4 types d'ingrédients : des céréales ou assimilés (quinoa, sarrasin, avoine...), des légumineuses (lentilles, pois chiches, soja...), un liant (œuf, tofu soyeux, graines de lin...), des herbes et des épices pour relever et booster la recette en bons nutriments (coriandre, persil, piment, gingembre...). Pour une version vegan, on remplace les 2 œufs par 2 c. à soupe de graines de lin mixées et trempées dans 2 c. à soupe d'eau, ou 2 c. à café de purée d'oléagineux avec un peu d'eau, ou encore 100 g de tofu soyeux. C'est facile et on peut varier la recette à l'infini. Il suffit de piocher dans chaque catégorie les ingrédients de son choix et de mélanger !

NOTRE EXPERTE

SARAH JUHASZ,
naturopathe et auteure du blog
Pimpmegreen.com

La recette

POUR 4 PERS. : *2 carottes * 8 brins de coriandre * 2 œufs * 100 g de quinoa * 100 g de lentilles corail * 1 c. à soupe de farine * 2 c. à café de curcuma * huile d'olive * sel et poivre.
* Faites cuire le quinoa et les lentilles corail à l'eau bouillante 12 min, égouttez.

Pelez et râpez les carottes. Rincez et ciselez la coriandre. * Mettez dans un robot le quinoa, les lentilles corail, les carottes, la coriandre, les œufs, la farine, le curcuma, un peu de sel et de poivre. Mixez grossièrement. * Chauffez un filet d'huile dans une poêle. Déposez

des cuillerées de préparation, aplatissez avec une spatule pour former des galettes et cuisez 2-3 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
* Variante : dressez des galettes à l'aide d'un emporte-pièce sur une plaque et faites cuire 15 min au four à 180 °C.