

GALETTES DE BROCOLI



Temps de préparation: 30mn - Temps de cuisson: 8mn - Nombre de portions: 8

Ingrédients:

- 460g Eau
- 500g Brocoli
- 70g Amande décortiquées
- 2 Oeufs
- 20g Chapelure
- 30g Flocons d'avoine
- 1cc Sel
- 1/2cc poivre moulu
- 1 Huile de friture

Préparation:

- Mettre 400g d'eau dans le bol. Mettre en place le Varoma et y mettre le brocoli coupé, puis cuire à la vapeur 16 minutes / Varoma / vitesse 1.
- Retirer le Varoma et laisser le brocoli refroidir environ 20 minutes. Vider l'eau et essuyer le bol.
- Mettre les amandes dans le bol et moulin 10 secondes/ vitesse 8.
- Mettre les œufs, la MOITIE du brocoli, la chapelure, les flocons d'avoine, le sel et le poivre puis mixer 5 sec/ vitesse 5. En vous aidant de la Spatule.□□
- Ajouter l'autre MOITIE du brocoli et mélanger 5 secondes/ sens inverse/ vitesse 3.5 en vous aidant de la spatule.
- Former 8 galettes rondes de 7cm de diamètre
- Chauffer l'huile dans une poêle puis les cuire des deux côtés jusqu'à obtention d'une couleur dorée. Les laisser s'égoutter sur du papier absorbant.
- Servir chaud.