

# GALETTES DE CÉRÉALES



 4  20 min  15 min

*200 g de grains de blé cuits • 200 g de grains d'orge perlé cuits • 50 g de graines de tournesol  
• 200 g de farine de blé complet • 1 botte d'oignons • 1 bulbe de fenouil • 350 g de fromage blanc  
maigre en faisselle • 100 g d'emmental râpé • muscade • 4 à 5 cuil. à soupe d'huile de tournesol ou  
d'olive • sel, poivre*

① Épluchez les oignons, émincez-les finement. Lavez et émincez le fenouil. ② Laissez égoutter le fromage blanc, mélangez-le avec la farine, poivrez, salez, ajoutez de la muscade, puis le blé, l'orge, les graines de tournesol, l'emmental, le fenouil et les oignons. ③ Malaxez bien, puis étalez cette pâte sur une planche et découpez des galettes rondes avec un emporte-pièce ou un verre retourné. ④ Faites cuire les galettes dans une poêle avec un peu d'huile bien chaude. Vous pouvez aussi les cuire dans une poêle à revêtement antiadhésif sans ajouter d'huile. Servez chaud.

*Notre suggestion : dégustez avec une salade verte ou des crudités variées. Vous pouvez remplacer les graines de tournesol par des graines de sésame ou de courge.*