

Galettes de flocons d'avoine à l'oignon et au persil, by Laurence Salomon

J'ai récemment acheté le nouveau livre de **Laurence Salomon** intitulé '**Ceci n'est pas... un régime**' (chez Marabout). Et j'ai eu beaucoup de mal pour décider quelle recette j'allais faire en premier car beaucoup me font terriblement envie ! Après maintes hésitations, je me suis finalement rabattue sur probablement la recette la plus simple de toutes, et surtout sur celle où j'avais déjà la totalité des ingrédients disponibles dans mes placards, c'est-à-dire des **galettes de petits flocons d'avoine, avec de l'oignon, de l'ail, du persil et du curry en poudre** ! Bref, une recette vraiment très très simple, mais délicieuse et bien parfumée ! Ces petites galettes ont parfaitement accompagnées **une salade verte en entrée**.

Un seul petit conseil me paraît important : ces **galettes sont bien croustillantes** tout de suite après cuisson, je vous conseille donc de les manger après les avoir préparées. Pour ma part, j'en avais fait réchauffé une qu'il restait pour le soir, au micro-ondes, et ça n'avait plus grand chose à voir avec celles dégustées le midi (un peu trop ramollo à mon goût).



Préparation : 15 min

Repos : 15 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 2 personnes :

80 g de petits flocons d'avoine

1 œuf

1 oignon

1 gousse d'ail

1 bonne poignée de persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Du curry en poudre (curry Madras par exemple ou curry de Ceylan)
Du sel fin (non raffiné de préférence)



Préparation :

1. Pelez l'oignon, émincez-le finement, puis faites le fondre à couvert pendant 10 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive et le curry en poudre. Mélangez de temps en temps.
2. Dans un petit saladier, mélangez les flocons d'avoine avec une pincée de sel, le persil émincé, la gousse d'ail préalablement écrasée au presse-ail et l'oignon émincé.
3. Ajoutez l'œuf entier, préalablement battu avec 2 cuillère à soupe d'eau. Mélangez bien pour obtenir une texture pâteuse puis salez et laissez reposer 15 minutes.
4. Dans la même poêle que vous avez utilisé pour faire dorer les oignons, déposez environ 4 à 5 galettes de cette pâte (formez d'abord une boule avec vos mains puis aplatissez-la) et faites-les cuire environ 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez immédiatement accompagné d'une petite salade verte.