

Galettes et boulettes végétariennes (vegan, sans gluten)

Samedi dernier, je me suis baladée sur le Veggie World à Paris, mon Salon chouchou, et comme les fois précédentes, j'ai réalisé une démonstration culinaire devant 200 personnes. Le thème que j'avais retenu pour cette édition était les galettes et boulettes végétariennes. Pourquoi, je ne sais pas trop. Peut-être parce que j'aime le nombre de possibilités qu'offre ce type d'aliments, que l'on peut facilement transformer ses restes en un repas simple et convivial, que les galettes et les boulettes permettent d'accommoder les légumineuses, de marier les épices et ainsi de varier les plaisirs...



En tous les cas, en préparant ma démonstration, je me suis lancée avec engouement dans la réalisation d'un PowerPoint, signe que le sujet me passionne tout de même...!!! Aujourd'hui, je vous livre donc ma recette de base ainsi que de nombreux conseils pour faire de vos soirées galettes et boulettes une véritable fête !



Galettes et boulettes veggie

Ingrédients pour 8 à 10 boulettes ou 3 à 4 galettes :

- 240 g de légume* / ou de céréale / ou de légumineuse
cuits

- 1 oignon jaune, pelé
- 1 c. à café rase d'épices au choix
- 1 belle pincée de sel
- 2 c. à soupe de graines de chia / ou de graines de lin moulues
- 50 g de farine au choix (blé T80, petit-épeautre, riz complet, sarrasin, pois chiche...)
- Huile d'olive ou de coco pour la cuisson

Déroulement de la recette :

1. Mixer tous les ingrédients (sauf l'huile) au robot, de sorte à obtenir une pâte homogène. Si vous n'avez pas de robot, mélangez tous les ingrédients dans un saladier à la fourchette, en prenant soin de bien appuyer pour réduire la préparation en purée au maximum.
2. Ajouter 1 à 2 c. à soupe d'eau si besoin.
3. Laisser reposer la préparation 5 minutes.
4. Former des boulettes ou des galettes.
5. Verser de l'huile de coco ou d'olive dans une poêle. La quantité dépendra de l'aspect que vous voulez donner à vos boulettes ou galettes : plus il y aura d'huile, plus l'extérieur de vos galettes ou boulettes sera croustillant. Attention cependant si vous digérez mal les plats trop gras : 2 c. à café suffira.
6. Faire cuire à feu moyen 3 à 4 minutes de chaque côté, en prenant soin de les retourner délicatement.
7. Déposer si besoin les galettes ou boulettes sur du papier essuie-tout avant de servir.

Service :

Accompagnez vos galettes ou boulettes d'une sauce gourmande : mélangez 1 c. à soupe de purée de cacahuète ou de sésame (tahin) avec 3 à 4 c. à soupe de lait de coco ou de crème

végétale au choix.

[La recette en vidéo en cliquant ici.](#)

***Notes :**

- Il est envisageable de faire cuire ses boulettes / galettes au four, sur une feuille de papier cuisson. Dans ce cas, badigeonnez vos galettes légèrement d'huile d'olive, au pinceau alimentaire, et enfournez dans un four préchauffé à 180° (th.6) pendant 20 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson.
- Il est préférable d'opter pour des légumes qui ne rendent pas trop d'eau, sinon il faudra réajuster la quantité de farine.
- Il est également important de bien égoutter ses céréales / légumineuses.
- Les graines de chia / lin servent de liant dans cette recette, avec la farine qui apporte également de la texture. C'est ainsi qu'on peut se passer des œufs facilement ici !
- Cette recette est idéale pour accommoder vos restes : profitez-en !!

Conservation :

- Les galettes et boulettes se conservent 4 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.
- Il est possible de les congeler, de préférence avant cuisson, d'abord en les disposant sur un plateau ou une assiette séparément. Une fois les galettes et boulettes congelées, on peut alors les regrouper dans un sachet ou un contenant hermétique.



Ma version préférée : 120 g de purée de patate douce + 120 g de lentilles corail réduites en purée + 1/2 c. à café de curcuma + 1 pincée de sel + 2 c. à soupe de graines de chia + 2 c. à soupe d'eau + 50 g de farine de pois chiche, accompagné

d'une sauce lait de coco et purée de cacahuète.

Exemples d'associations sympas :

- Patate douce ou pomme de terre et cannelle
- Butternut ou potimarron et curry
- Carottes ou panais et quatre-épices
- Lentilles corail ou lentilles vertes et curcuma
- Haricots rouges ou haricots blancs et cumin
- Pois chiches et paprika
- Quinoa et piment d'Espelette
- Riz et safran
- Millet et cardamome

On peut également marier différents légumes entre eux ou encore associer les légumes, céréales et légumineuses.

Exemples :

- Pomme de terre / brocoli
- Quinoa / lentilles corail
- Courge / lentilles
- Sarrasin / aubergine
- ...



On peut glisser dans sa préparation une poignée de :

- Raisins secs / Canneberges
- Amandes effilées / Noix concassées / Pignons de pin grillés / Noisettes torréfiées

- Noix de coco / Gingembre râpé
- Graines de courge / Graines de tournesol / Graines de sésame / Graines de pavot
- Herbes fraîches : coriandre, persil, basilic, ciboulette
- Flocons d'avoine / Flocons sans gluten
- Purée de sésame / Purée de cacahuètes
- Du tofu nature ou fumé émietté
- ...

Il est également possible d'enrober ses galettes ou boulettes de chapelure pour un côté pané et croustillant...!



Quelques idées pour servir vos galettes et boulettes :

- Telles quelles
- Sur du riz, des spaghetti, du millet...
- Sur une salade composée

- Entre 2 gros champignons Portobello ou 2 pains à burgers
- Sur du pain brioché ou pain ciabatta
- Dans une galette de maïs, façon tortilla
- Sur une belle feuille de laitue croquante
- ...



Accompagnez vos galettes et boulettes de :

- Sauce à la crème végétale + tamari + purée de sésame ou de cacahuètes
- Sauce au yaourt de soja + jus de citron + fines herbes +

fleur de sel

- Sauce tomate salsa
- Pesto de roquette ou de mâche
- Purée d'avocat
- Oignons caramélisés
- Poêlée de petits légumes
- ...

Sur ce les amis, j'attends vos retours ! Bonnes réalisations et bon appétit !!

[themoneytizer id=13364-16]