

**Galettes de pommes de terre
et brocoli, pesto d'épinard
(vegan)**

**Galettes de pommes de terre et
brocoli, pesto d'épinard**



Ingrédients pour 4 personnes (soit 8 petites galettes) :

Pour les galettes :

- 1 gros oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse pomme de terre ou 2 petites (environ 380 g)
- 1 petit brocoli (environ 400 g)
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de gingembre moulu
- Sel
- Poivre
- Fécule de maïs ou d'arrow-root
- Huile d'olive

Pour le pesto :

- 300 g d'épinards
- 2 c. à soupe de levure maltée (optez pour de la poudre d'amande pour une version sans gluten)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de miso brun (optez pour du miso de riz pour une version sans gluten)
- Quelques câpres

Pour la salade :

- 4 tomates
- 1 concombre Noa
- 1 avocat mûr
- 1 gros oignon rouge

Déroulement de la recette :

1. *Préparer la salade :* laver les tomates et le concombre,

peler l'oignon et prélever la chair de l'avocat. Tout couper en cubes et bien mélanger. Réserver au frais.

2. *Préparer le pesto* : laver les épinards et les placer dans le bol de votre robot avec la levure maltée (ou la poudre d'amande), le miso et l'huile. Bien mixer jusqu'à l'obtention d'un pesto. Réserver.
3. *Préparer les galettes* : cuire le brocoli et les pommes de terre à la vapeur jusqu'à tendre.
4. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail pelés et hachés finement, avec le gingembre et le cumin, dans un peu d'huile d'olive, 4 minutes environ, à feu moyen et à couvert.
5. Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson 2 minutes.
6. Bien mixer le tout au robot avec une pincée de sel et de poivre, jusqu'à l'obtention d'une purée.
7. Verser un peu de fécule ou d'arrow-root dans un saladier.
8. Diviser la pâte en 8.
9. Avec vos mains humidifiées, former des galettes et les plonger dans la fécule ou l'arrow-root.
10. Verser de l'huile dans une poêle et faire chauffer.
11. Placer les galettes et les faire cuire 4/5 minutes de chaque côté.
12. Servir les galettes sur un lit de salade, avec 1 c. à soupe de pesto sur le dessus et quelques câpres.



[themoneytizer id=13364-16]