

**Galettes au tofu soyeux et
maïs (vegan)**

**Galettes au tofu soyeux et maïs,
façon pancakes salés**



Ingrédients pour 2 personnes :

- 240 g de tofu soyeux, égoutté
- 15 g de farine de pois chiche, de soja ou de lupin
- 40 g de farine de maïs
- 40 g de féculé de maïs ou de pomme de terre, ou d'arrow-

root

- 3 c. à soupe de lait végétal au choix
- 1 c. à soupe de levure maltée (ou de poudre d'amande, pour les cœliaques)
- 1 poignée de persil haché
- 1 petite c. à café de curry
- 1 belle c. à café de graines de cumin
- Sel et poivre au goût
- 1 oignon jaune, pelé et haché
- 2 gousses d'ail, pelées et hachées
- Huile d'olive

Déroulement de la recette :

1. Dans un saladier, mélanger au fouet le tofu soyeux avec les farines, la féculé, le lait, la levure maltée ou la poudre d'amande, et 2 c. à soupe d'huile d'olive.
2. Incorporer le persil et les épices.
3. Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle, avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, à feu moyen et à couvert, pendant 6 à 8 minutes.
4. Incorporer à la préparation.
5. Verser la pâte dans une poêle chaude et légèrement huilée, en formant 2 belles galettes d'1 cm d'épaisseur au moins.
6. Faire cuire 6 minutes environ de chaque côté.
7. Servir avec de la verdure (mâche, pousses d'épinard...).

Conservation : Se conserve 3 jours au réfrigérateur, se congèle.

[themoneytizer id=13364-16]