Galettes de haricots rouges

Plat | 2 portions | Prép. 20 min. | Cuiss. 10 min. | Total 30 min.

Galettes savoureuses à base de haricots rouges et légumes, parfaites pour un repas végétarien.



Ingrédients

- **1** carotte
- **1** oignon rouge
- **2** Oeufs
- **250 g** haricots rouges cuits
- **50 g** flocons d'avoine
- paprika
- **1 cuillère à soupe** d'huile d'olive
- cumin
- sel, poivre
- origan
- **1** gousse d'ail

Préparation

1. Préparer la purée de haricots rouges : écraser les haricots rouges cuits à la fourchette ou au mixeur.
2. Râper la carotte et l'oignon rouge.
3. Mélanger les haricots rouges écrasés avec la carotte râpée, l'oignon, les flocons d'avoine, l'œuf, le paprika, le cumin, le sel et le poivre.
4. Former des galettes avec la préparation.
5. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive à feu moyen.
6. Cuire les galettes environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
7. Servir chaud, éventuellement avec une salade ou une sauce au choix.

Tags

rapide | facile | végétarien | healthy | épicé | traditionnel