

GALETTES DE MILLET / PATATES DOUCES

Source : francevegetalienne.fr

Dans cette recette, j'ai remplacé le potimarron par des patates douces, j'ai ajouté un oignon frais et sa tige, quelques champignons coupés en petits morceaux, un peu de poivron coupé en petits dés et modifié les épices.

Ingrédients pour 6 galettes :

- 4 à 500 g de patates douces
- 1 verre de 15 cl de millet décortiqué
- 5 champignons coupés en petits morceaux
- un morceau de poivron coupé en petits dés
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon frais avec la tige
- 1 cuil. à café de curry en poudre et de curcuma
- un morceau de gingembre frais rapé
- Sauce soja salée
- Poivre
- Huile de cuisson

Rincer à l'eau le millet et le cuire dans 3 fois son volume d'eau : porter à ébullition, puis couvrir. Cuire à feu doux pendant 20 minutes. Laisser reposer 5 minutes hors du feu (toujours couvert).

Oter la peau des patates douces et les couper en petits cubes. Les faire revenir 15/20 minutes environ, à couvert, dans une poêle huilée avec les champignons, les petits dés de poivrons, l'ail, les épices. Un fois les patates douces cuites, écraser le mélange de la poêle à la fourchette. Dans un saladier, mélanger la purée obtenue au millet.

Dans la poêle, faire revenir l'oignon, le gingembre rapé dans un peu d'huile. Ajouter un peu de sauce soja. Incorporer le tout au mélange millet/patates douces. Poivrer et bien mélanger. Séparer en 6 portions égales pour faire des galettes (d'environ 1 cm d'épaisseur) et les faire cuire dans une poêle huilée (sans couvrir) 7-8 minutes à feu moyen. Retourner et laisser cuire 5-6 minutes.

Conseil : afin que les galettes se tiennent mieux, les préparer à l'avance ; après cuisson, les laisser refroidir et les réchauffer 1 minute à la poêle au moment de les consommer. Conservation : 1 ou 2 jours au réfrigérateur.