

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Galettes millet/courgettes



Imprimer

Commenter

Préparation: **5**

### Ingrédients

**4**

- 1 verre de graines de millet
- 1 verre d'eau
- 1 oeuf
- 1/2 courgette à râper
- 1 pincée de sel

- 1 pincée de bicarbonate
- 1 filet d'huile d'olive

1. Tout d'abord, faites cuire le millet dans le vitaliseur. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition.
2. Puis versez les graines de millet dans un saladier puis le verre d'eau. Posez le saladier sur le tamis du vitaliseur pour environ 20 minutes.
3. Pendant ce temps-là, râpez la courgette.
4. Quand le millet est suffisamment cuit ajoutez dans le saladier la courgette râpée et l'oeuf et le reste des ingrédients. Mélangez bien et faites cuire dans une poêle à feu moyen/vif dans un trait d'huile d'olive.
5. Savourez avec un trait de citron par exemple. 🍋

*Parfaites pour l'apéro!*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)