Les galettes de boulgour bio petits pois et coriandre

Les ingrédients pour 2

1 oignon
150 grs de petits pois
de la coriandre
1 oeuf
80 grs de boulgour
un filet d'huile
un cube de bouillon bio
1 cc de curry
un peu de farine

Preparation 15 mins Cuisson 30 mins. Difficulte 2



Etape 1: La pré cuisson.

On verse un filet d’huile dans une grande casserole, à feu moyen 6, on y fait revenir l’oignon bio émincé, puis on y ajoute le boulgour , on mélange les deux, on ajoute 400 mls d’eau et un cube de bouillon bio.On laisse cuire 20 mins, on ajoute les petits pois bio, et on laisse encore cuire le tout 10 mins. Si cela bouillonne on baisse à feu plus doux, 4.



On égoutte le surplus d’eau restante du mélange boulgour, oignon bio et petits pois bio. On ajoute l’œuf et 2/3 cuillères à soupe de farine, on mélange bien le tout pour obtenir une consistance pâteuse pour confectionner les galettes .



On laisse tiédir le mélange, et on le curry, la coriandre bio émincée, on sale, on poivre.

Avant de servir, on confectionne les galettes de boulgour et petits pois bio ainsi aromatisées, en s’aidant au besoin d’une enforme. On les place dans une poêle légèrement huilée, et on finit de les cuire 2/3 mins de chaque cotés à feu vif 6.





On s’assure de les retourner délicatement pour qu’elles soient dorées et croustillantes mais ne brûlent pas.

On les sert ou avec un filet de jus de citron, ou une petite crème fraîche sel, poivre et le reste de la coriandre.