

# GALETTES AUX EPINARDS ET CHAMPIGNONS



## *Ingrédients* (pour 8 pièces) :

- 250 g d'épinards frais
- 2 carottes
- 250 g de champignons de Paris
- 1 bel oignon rouge
- 1 oignon blanc
- 3 c à s de crème de riz ou de soja
- 4 c à s de maïzena ou de farine
- Huile d'olive
- Herbes : origan ou basilic
- Sel - poivre

## *Les étapes*

Équeuter et laver les épinards, les plonger 6 à 7 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis les égoutter en pressant bien pour évacuer le jus. Les hacher au couteau et les placer dans un saladier.

Passer les champignons sous l'eau (ôter leur peau si non bio), les tailler en lamelles, puis en cubes. Les faire cuire 5 à 6 minutes dans une poêle huilée. Ôter leur jus (s'ils en ont rendu) et réserver dans le saladier.

Eplucher la carotte, la trancher en lamelles puis en dés ou la hacher. La passer à la poêle 2 minutes et rajouter dans le saladier.

Mélanger le contenu du saladier, poivrer, saler et saupoudrer des herbes, de la maïzena puis de la crème végétale. Huiler à peine un ramequin, le remplir du mélange en tassant un peu et le retourner vivement dans une poêle (qui n'attache pas) pour qu'il se démoule bien. Procéder ainsi pour l'ensemble des galettes en les répartissant dans 2 poêles. Les laisser cuire à feu doux 10 à 12 minutes. Retourner les galettes et les laisser cuire 6 à 7 minutes. Les poser sur un plat (pour les consommer tièdes ou les faire réchauffer plus tard) ou les déguster aussitôt.

Source : <https://francevegetalienne.fr/ides-quilibre/2016/3/31/galettes-aux-pinards-et-champignons-vgtalien-vegan>