

Galettes de flocons d'avoine

Découvrez la recette proposée par Fourchette verte Jura et illustrée dans le Quotidien Jurassien!

À la carte

Menu de saison

Galettes de flocons d'avoine

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

300 g de flocons d'avoine complets
3 œufs
3 dl de lait ou eau
Sel, poivre
2 cs d'huile de colza HOLL
ou de tournesol HO

Recette de Donato Filieri, responsable
de cuisine à la Maison de l'Enfance de Delémont
et labellisé Fourchette verte.

Plus d'informations sur
www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch



Préparation:

Préparation: 70 minutes,
dont 1 heure de temps de repos

1. Mélanger flocons d'avoine, œufs,
lait ou eau et assaisonner avec sel et
poivre. Laisser gonfler 1h au réfrigéra-
teur. La texture doit ressembler à un
bircher; si besoin, ajouter du lait ou de
l'eau.

2. Façonner en galettes à l'aide d'une
grande cuillère et dorer dans une poêle
pas trop chaude dans 2 cs d'huile. Ter-

miner la cuisson au four à 160 degrés
pendant 5 minutes.

Suggestion d'accompagnement:

Ragoût de bœuf (100-120 g par pers.):
faire dorer les morceaux de bœuf dans
une poêle chaude, mettre de côté. Faire
revenir des oignons émincés (possibili-
té d'ajouter également des légumes
émincés) dans la même poêle, rajouter
la viande et déglacer au vin ou à l'eau
(bien décoller le suc). Mouiller avec du
fond brun et assaisonner selon goût.
Mijoter env. 1 h-1 h 30. Toujours vérifier
la cuisson, la viande doit fondre dans la

bouche. Finir avec une tombée de lait et
lier le tout avec un mélange délayé maï-
zena/farine (moitié-moitié) (quantité
selon consistance souhaitée).

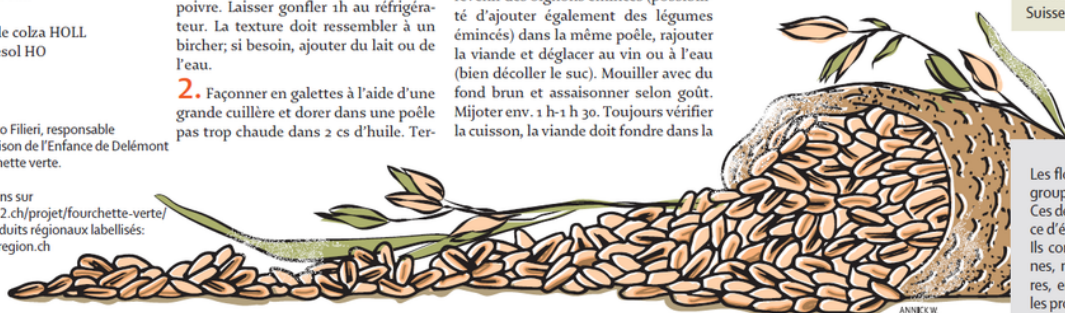
Carottes et brocoli vapeur

Astuce de la Fondation Rurale
Interjurassienne, Domaine
Filière alimentaire & Espace rural

Privilégiez les flocons d'avoine
complets, qui présentent encore le
son (enveloppe du grain) et qui sont
donc plus riches en fibres. Il existe
des flocons d'avoine élaborés en
Suisse.

Le saviez-vous?

Les flocons d'avoine font partie du
groupe des féculents ou farineux.
Ces derniers sont la principale sou-
rce d'énergie pour notre organisme.
Ils contiennent également vitami-
nes, minéraux et fibres alimentai-
res, en plus grande quantité dans
les produits non raffinés, complets.



Tiré de <https://fondationo2.ch/article/galettes-de-flocons-d-avoine/>