

Galettes flocons d'avoine et courgettes avec une salade de tomates

INGRÉDIENTS

- 300 g de courgettes
- 400 g de tomates
- **300 g de flocons d'avoine Biocoop** (vrac)
- 12 cl de boisson soja nature Soy
- **2 œufs Biocoop**
- 100 g de mozzarella Züger
- 6 cs d'huile d'olive Elisa
- 1 cc de moutarde Bister
- 1 cc de vinaigre balsamique Antiche Fattorie Vandelli
- 1 oignon
- sel, poivre et curry

RECETTE

1. Dans un saladier, **verser** les flocons d'avoine et la boisson soja nature. Mélanger et laisser reposer pendant 5 minutes.
2. **Rajouter** les deux œufs battus.
3. Dans une poêle, **faire dorer** les échalotes épluchées et émincées avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel pendant 5 minutes. Les incorporer aux flocons d'avoine.
4. **Ajouter** les courgettes préalablement râpées. Mélanger, saler et poivrer.
5. **Verser** un filet d'huile d'olive dans une poêle et déposer 2 cuillères de pâte pour former chaque galette.
6. **Cuire** à feux doux pendant 3 minutes de chaque côté.
7. Pendant ce temps, couper les tomates et la mozzarella en cubes et préparer une vinaigrette : **verser** le vinaigre dans un bol, ajouter la moutarde puis l'huile progressivement. Saler et poivrer.
8. **Servir** les galettes avec les tomates arrosées de vinaigrette.