

Galette végétale et son œuf à cheval, frites de patates douces



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
PM	Ail semoule en sachet 1 kg CARAVELLE	0096802
0.2	Betteraves en dés assaisonnées en boîte 5/1 EPISAVEURS	0025064
PM	Chapelure blanche en sachet 1 kg VIVIEN PAILLE	0043484
PM	Cumin moulu en boîte 400 g DUCROS	0010309
PM	Farine de pois chiche en sachet 1 kg HEUSCHEN AND SCHROUFF	0098280
0.018	Graine de lin BIO en sachet 500 g LA PLANTE	0244939
PM	Herbes de Provence en boîte 185 g DUCROS	0006471
0.1	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
PM	Ketchup en bidon 5 kg VALTONIA	0017046
10 feuilles	Laitue	~
0.075	Noisette en poudre brute en sachet 1 kg LA PULPE	0021808
10 pièces	Œuf	~
1	Oignon	~
PM	Oignons rissolés en sachet 1 kg CARAVELLE	0133844
PM	Paprika fumé en boîte 230 g DUCROS	0186693
2 kg	Patate douce	~
0.002	Persil déshydraté en boîte 70 g DUCROS	0170864
0.3	Pois chiches en boîte 5/1 EPISAVEURS	0025101
PM	Poivre gris moulu en sachet 1 kg CARAVELLE	0093027

Quantité	Libellé produit	Réf
0.12	Riz long complet étuvé en sachet 2,5 kg VIVIEN PAILLE	0217061
PM	Sauce Barbecue en flacon squeeze 950 g GYMA	0160420
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254

Étapes de préparation

- 1 Cuire le riz complet dans un grand volume d'eau salée et laisser cuire, jusqu'à parfait appoint de la cuisson. Egoutter et réserver.
- 2 Placer les gaines de lin dans un peu d'eau tiède pendant au moins 10 minutes (afin d'obtenir une eau gélifiée ressemblant à du blanc d'œuf). Peler et émincer finement les oignons, avant de les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Les assaisonner d'un peu de sel et de poivre. Egoutter les pois chiches et les cubes de betterave.
- 3 Dans un mixeur, incorporer les oignons cuits, le persil, le paprika et de cumin, les graines de lin, les pois chiches et les cubes de betterave. Mixer grossièrement (pour garder un peu de matière sous la dent).
- 4 Débarrasser dans un grand cul de poule et ajouter le riz et la poudre de noisettes. Mélanger de manière homogène, quitte à écraser à la fourchette pour un meilleur résultat. Si l'appareil est un peu trop liquide, ajouter un peu de farine de pois chiches (ou de maïs).
- 5 Former des boules de 90 à 120 g en fonction de l'âge des convives. Les poser sur une plaque à pâtisserie couverte d'une feuille de papier cuisson chemisée d'huile d'olive. Les aplatir un peu et les réserver au frais au moins 1 heure. L'idéal étant de préparer les galettes végétales la veille, elles seront d'autant plus fermes lors du service.
- 6 Préparer les frites de patates douces, en commençant par peler et laver les patates, puis en les taillant plus ou moins grossièrement en frites.
- 7 Dans un grand cul de poule, mélanger l'ensemble des éléments d'assaisonnement (paprika fumé, herbes de Provence, oignons rissolés, chapelure, ail semoule, sel et poivre moulu) et l'huile d'olive. Bien mélanger avec les frites, pour bien les enrober. Les placer sur une feuille de papier cuisson dans un bac GN 1/1 ou sur une plaque à pâtisserie, sans les superposer.
- 8 Enfourner à 200°C pendant environ 30 minutes. A mi-cuisson, ajouter les galettes végétales dans le four (pour un meilleur résultat, il est recommandé de les marquer à la poêle dans un peu de matière grasse et de finir la cuisson au four). Pendant ce temps, préparer les œufs et organiser la zone de service (notamment les grandes feuilles de laitue).
- 9 Faire cuire les œufs au plat avec un peu d'anticipation sans oublier de les assaisonner. Les réserver et, au moment du service, placer un œuf sur chaque

9

galette. Dresser cette galette sur une feuille de laitue et associer une portion de frites de patates douces. Proposer un peu de ketchup ou de sauce barbecue en accompagnement, pour une fois !

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Pays d'Hérault IGP en bouteille 75 cl LE LOUP DANS LA BERGERIE