



GALETTES AUX COURGETTES façon GRUMBEERKIECHLE



Pour 4/5 galettes environ

Matériel : Déshydrateur, râpe à légumes

Temps de préparation : environ 20 min et environ 8h au déshydrateur

Ingrédients :

4 courgettes de taille moyenne, 3 ou 4 échalotes (selon votre goût), environ 150g de graines de lin doré moulues, environ 30cl d'eau, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de noix de muscade moulue, un bouquet de persil frais, 1 à 2 cuillères à soupe sauce tamari (selon votre goût. . .), 1 cuillère à café de poivre

Préparation :

A l'aide d'une râpe manuelle ou dans un robot ménager, râpez les courgettes sous forme de lamelles fines. Mettez-les de côté dans un grand saladier. Emincez finement les oignons en lamelles ainsi que le persil, et versez-les par-dessus les courgettes râpées. Ajoutez l'eau et le reste des ingrédients puis mélangez le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène. (ajoutez de l'eau si la préparation est

Versez une partie de la pâte obtenue sur une feuille Teflex et répartissez à l'aide d'une maryse, en formant un grand cercle d'environ 1 cm d'épaisseur. Répétez la même chose sur d'autres feuilles Teflex et faites sécher vos galettes à moins de 42° pendant 8 heures environ (jusqu'à ce que vous puissiez les décoller des feuilles).

Puis remettez à sécher une heure environ directement sur les plateaux du déshydrateur. Attention, veillez à ne pas laisser sécher trop longtemps la préparation, de sorte que la préparation ne se casse pas trop mais reste relativement malléable. Cependant faites en sorte qu'il n'y ait plus de traces d'humidité, surtout si vous souhaitez conserver les galettes quelques semaines (au réfrigérateur dans un récipient hermétique).