KIKKOMAN

Galettes de champignons sauce aux carottes

durée totale **50 min.** **15 min.** temps de préparation **35 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2210 kJ / 528 kcal

Matières grasses: **16,5 g** Protéines: **16,5 g**
Glucides: **77 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Sauce :

3	carottes
1	oignon
1 càc	de curcuma
0,5 càc	de coriandre moulue
2	gousses d'ail
1 càs	d'huile d'olive
400 ml	d'eau
2 càs	Fermentation naturelle sauce soja à teneur en sel réduite Kikkoman

Galettes :

100 g	de millet
1	oignon
120 g	de champignons
1 càs	de jus de citron
1 càs	d'huile d'olive
2 càs	de persil haché
2 càs	de ciboulette hachée
1 pincée	de poivre
1 càs	Fermentation naturelle sauce soja à teneur en sel réduite Kikkoman
	De l'huile de colza pour la friture

Et en plus :

1	piment jalapeño
	Persil pour la garniture
100 g	de couscous

PRÉPARATION

Étape 1

Trancher finement les carottes et l'oignon. Les mélanger avec les épices et l'ail pressé à l'aide un presse-ail. Faire revenir le mélange dans l'huile d'olive. Verser l'eau et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman à teneur réduite en sel. Mixer le mélange jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

Étape 2

Rincer le millet et l'ébouillanter avec de l'eau bouillante. Ajouter le double de la quantité d'eau et portez à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire pendant 12 minutes.

Étape 3

Couper l'oignon en dés, râper les champignons avec une râpe et les mélanger avec le jus de citron. Faire revenir le mélange dans l'huile d'olive jusqu'à ce que les champignons deviennent tendres et que le liquide s'évapore.

Étape 4

Ajouter les champignons et l'oignon au millet cuit, puis ajouter les herbes, le poivre et la sauce soja Kikkoman. Mélanger et façonner de petites galettes, puis les faire frire dans de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Server avec la sauce aux carottes, du piment jalapeño haché, du persil et du couscous.