



**Catherine SILVA-ZAZA**  
Diététicienne Nutritionniste  
1 place de l'Etoile  
Grenoble  
Tél. : 06 80 45 01 16

## Galettes de flocons d'avoine - thon

### Ingrédients pour 4 personnes :

- |                              |
|------------------------------|
| ■ 200 g de flocons d'avoine  |
| ■ 1 boîte de thon au naturel |
| ■ 2 ou 3 œufs                |
| ■ 1 gousse d'ail             |
| ■ 1 CS de lait               |
| ■ 1 CS d'huile d'olive       |
| ■ 1 CS d'huile de colza      |
| ■ sel – poivre               |

### Préparation :

- Dans un saladier, verser les flocons d'avoine et ajouter le lait. Remuer et laisser reposer un peu pour que les flocons s'imbibent et gonflent légèrement
- Eplucher et écraser l'ail
- Emietter le thon et le mélanger avec l'ail aux flocons d'avoine.
- Casser les œufs et les incorporer un par un. Il faut obtenir un mélange qui ne soit ni trop sec ni trop humide (pas comme une omelette ce serait trop). La quantité d'œuf dépend de la taille de ceux-ci et de la qualité des flocons d'avoine (certains sont plus gros et nécessitent plus d'œufs...).
- Saler et poivrer
  
- Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive mais attention à ce qu'elle ne fume pas :
- Avec une cuillère à soupe, disposer des tas de la préparation dans la poêle en les écrasant pour en faire des galettes de 1 cm d'épaisseur environ.
- Les retourner à mi-cuisson.
- Les disposer sur du papier absorbant dans un plat.
- Déguster

Conseils diététiques liés à cette recette en deuxième page !



**Catherine SILVA-ZAZA**  
Diététicienne Nutritionniste  
1 place de l'Etoile  
Grenoble  
Tél. : 06 80 45 01 16

## CONSEILS DIETETIQUES

Ces galettes sont riches en **fibres** grâce aux flocons d'avoine. On en trouve même des complets au rayon bio des grands magasins..

Pour les **sans-gluten**, vous pouvez remplacer l'avoine par des flocons de quinoa.

Pour les **intolérants au Lactose**, vous pouvez soit utiliser du lait sans lactose, soit un lait végétal type amande ou riz.

Les **œufs** sont des **protéines animales** hautement digestes et qui contiennent des **acides gras** impliqués dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Consommer des œufs régulièrement n'augmente pas le cholestérol car celui-ci est fabriqué au  $\frac{3}{4}$  par l'organisme humain lui-même. Il existe même une filière « Bleu-blanc-cœur » qui garantit que les poules sont nourries avec une alimentation riche en **oméga 3**.

Les **œufs** sont riches en

- **sélénium** qui lutte contre les radicaux libres et qui contribue à la transformation des hormones thyroïdiennes dans leur forme active,
- **vitamine B2** (Riboflavine) qui participe au métabolisme énergétique des cellules, à la croissance et la réparation des tissus, à la production d'hormones et globules rouges ?
- **vitamines B12**, qui, alliée avec la vitamine B9 (acide folique) que l'on trouve dans les légumes verts, participe à la production de globules rouges, et qui participe à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules osseuses,
- **phosphore** qui joue un rôle crucial dans le maintien du capital osseux et dentaire, qui participe entre autre à la croissance et à la réparation des tissus et qui contribue à maintenir un PH sanguin équilibré en luttant contre l'acidose et l'alcalinose
- **zinc** qui notamment agit dans le pancréas à la fabrication la mise en réserve et la libération de l'insuline (l'hormone qui fait entrer le sucre dans les cellules)
- **vitamine B5** (acide pantothénique) qui est un coenzyme clé pour l'utilisation correcte de l'énergie consommée et participe à la fabrication d'hormones.
- **vitamine A** qui est une des plus polyvalente (santé, peau, vision...)
- **vitamine D** qui participe à la santé des os et des dents mais aussi à l'immunité
- **vitamine E** qui est un antioxydant majeur.

Ce plat contient des féculents, des protéines animales, des lipides animaux et végétaux et des fibres.

On peut y ajouter une carotte râpée pour améliorer encore la texture.

L'ail peut être remplacé par de l'oignon ou de l'échalote. Le thon peut être remplacé par du jambon. On peut également réchauffer un coulis de tomates pour en napper vos galettes.

Pour accompagner ces galettes, une salade composée de crudités (carottes, céleri, betterave crue râpés, salade verte et tomates olivettes, radis et céleri branche en dés...) et de cuitités (dés de betteraves cuites, haricots verts...) sera parfaite en veillant à ne pas la noyer sous la sauce vinaigrette car il faut compter avec l'huile de cuisson (1 cc par personne restante à comptabiliser). Vous pouvez également l'accompagner d'une poêlée de légumes ou d'un gratin de légumes puisqu'il ne contient pas de produit laitier

En dessert un produit laitier (sans pain puisque le plat est riche en féculent).

Bon appétit ;-)