

# GALETTE CHAMPIGNONS SALADE ET GRAINES

Des champignons et de la salade cuite accompagnés de graines mixées ou moulues pour apporter des protéines supplémentaires, pas de farine donc faible indice glycémique (IG) - [vidéo ici !](#)

300 gr champignons  
3 oeufs  
1 petite salade verte  
1 gros oignon  
4 gousses ail  
3 càs huile d'olive

40 gr graines de lin  
40 gr graines de tournesol  
aromates  
Sel - poivre



 20 minutes  
 20 minutes  
 4 portions



**1.** Laver soigneusement les champignons sous l'eau courante (pas de trempage)



**2.** Peler et émincer l'oignon et l'ail



**3.** Faire dorer l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive



**4.** Laver la salade et l'essorer



**5.** Trancher la salade avant de l'incorporer à l'oignon chaud



**6.** Mélanger la salade à feu moyen à vif



**7.** Une fois les champignons grossièrement tranchés, les ajouter à la salade



**8.** Mélanger le tout et cuire 10 minutes à feu moyen



**9.** Mixer les graines de lin



**10.** De même mixer les graines de tournesol



**11.** Ajouter les œufs entiers à la poudre de graines et bien mélanger



**12.** Verser les légumes cuits dans les œufs et graines, mélanger le tout



**13.** Ajouter aromates : ail des ours, coriandre ou autres épices



**14.** Saler légèrement



**15.** Verser la préparation dans un moule tapissé de papier sulfurisé



**16.** Bien étaler



**17.** Cuire à 180°C environ 10 à 15 minutes maximum, le temps de voir dorer la surface



**18.** Retirer le papier cuisson et partager



**19.** Déguster chaud ou froid, accompagnée d'une crudité ou un féculent. Ce plat est comparable à un burger végétarien