

Galettes de riz végétariennes  
RECETTE

## Galettes de riz végétariennes



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

28 Min

INGRÉDIENTS

13 Produits

FAIRE

2 x

Avec cette délicieuse recette, les galettes végétariennes sont un succès garanti. Un plat d'été léger avec une salade rafraîchissante à l'aneth et au concombre.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

## INGRÉDIENTS

- 1 paquet de riz express risi bisi Ben's Original™
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 œuf
- 1 concombre

- Sel et poivre pour l'assaisonnement
- 1 oignon rouge
- ½ bouquet d'aneth
- 150g de yaourt
- 1 cuillère à soupe de miel fluide
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

#### PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ riz Express aux petits légumes 250g

[Plus De Détails](#)

## PRÉPARATION

- 1  
Pour les galettes de riz, faites chauffer le riz express risi bisi Ben's Original™ selon les instructions sur l'emballage, placez-le dans un bol et laissez refroidir brièvement.
- 2  
Ajoutez les flocons d'avoine, la farine et l'œuf, bien mélanger le tout et réservez.
- 3  
Lavez le concombre, coupez-le en fines tranches et salez légèrement. Pelez l'oignon rouge et coupez-le en rondelles. Découpez grossièrement l'aneth.
- 4  
Mélangez le yaourt, le miel, la moutarde, le vinaigre et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 5  
Façonner le mélange de riz en boulettes de viande avec les mains humides. Pressez-les bien et faites-les frire dans une poêle avec le reste de l'huile pendant environ 8 minutes. Tournez une fois.
- 6  
Videz le liquide de concombre et mélangez les concombres avec la vinaigrette au yaourt et l'aneth. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
- 7  
Servez les galettes de riz végétariennes avec la salade de concombres - elles sont aussi bonnes froides en petit encas avec une sauce aigre-douce !

## VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

- Énergie : 642 kcal
- Énergie : 2686 kJ
- Protéines : 14 g
- Matières grasses: 33 g
- Glucides: 65 g

## CATÉGORIES:

[Légumes](#), [Riz sauté](#), [15 - 30 MIN](#), [Végétarien](#), [Riz aux petits legumes](#), [Cuisiner avec des enfants](#), [Facile à préparer](#), [Idéal pour les plats à emporter](#), [Fête](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### [Riz indien au poisson](#)

Temps

40 Min

Ingrédients

10 produits

[Plus De Détails](#)



### [Bol mexicain avec des nachos](#)

Temps

20 Min

Ingrédients

11 produits

[Plus De Détails](#)



### [Riz à l'italienne au poulet](#)

Temps

20 Min

Ingrédients

5 produits

[Plus De Détails](#)

---

**Source URL:** <https://ch.bensoriginal.com/recettes/galettes-de-riz-vegetariennes>