

GALETTES DE HARICOTS ROUGES AU MAÏS

200g de haricots rouges cuits

150g de maïs

1 oignon émincé

huile d'arachide

chapelure

sel - poivre

Mixer les haricots, leur mélanger l'oignon, le maïs et l'assaisonnement, ainsi que suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

Vous pouvez servir ces galettes avec une céréale nappée de coulis de poivrons rouges.