

Galettes aux légumes râpés

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 10 min/galette

Ingrédients :

Les galettes

4 grosses pommes de terre

1 courgette

1 poivron rouge

1 échalote

1 cuillère à soupe de persil haché (ou déshydraté)

1 œuf

2 cuillères à soupe de farine

Sel/poivre

Sauce yaourt

1 yaourt nature

1 citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 demi-concombre

1 demi-carotte

1 demi-cuill. à café de menthe ou coriandre ciselée

Etape 1

Recouvrir une passoire d'un torchon propre.

Râper les pommes de terre, la courgette et l'échalote. Déposer ces légumes dans le torchon

Etape 2

Découper le poivron en petit dès et l'ajouter aux légumes râpés ainsi que le persil, le sel et le poivre.

Mélanger le tout, recouvrir et laisser dégorger 30min.

Au bout des 30 min, ramasser le torchon et presser fortement pour sortir le maximum d'eau des légumes.

Etape 3

Déposer les légumes dans un saladier, y casser l'œuf et verser la farine.
Mélanger le tout et former des galettes.

Etape 4

Chauffer un fond d'huile de cuisson dans une poêle. Déposer les galettes à l'intérieur d'un emporte-pièce et étaler à l'aide d'une cuillère dans la poêle chaude. Retirer de suite l'emporte-pièce et former les autres galettes de la même manière. Faire cuire chaque face 5min sur feu moyen en surveillant la cuisson.

Etape 5

Ajouter le concombre haché et la carotte râpée. Enfin saler et poivrer.
Servir la sauce froide à étaler sur les galettes chaudes.

Astuce : Pour des galettes plus gourmandes, ajoutez 60g d'emmental râpé aux légumes avant cuisson ; ou parsemez les de parmesan râpés après cuisson.