



## GALETTES DE PETITS POIS AU BOURSIN

 10 minutes 20 minutes 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de petits pois, bouillis/cuits à l'eau
- 3 cuillères à soupe bombées de farine de blé tendre ou froment T65 [77 g]
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru [73 g]
- 2 Carrés de boursin [32 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer 150g de petits pois avec l'oeuf Garder 2/3 cuillères à soupe de petits pois
- 2° Verser la préparation dans un bol
- 3° Ajouter les boursins, la farine et mélanger
- 4° Intégrer les petits pois non mixés
- 5° Humidifier les mains et former des galettes que vous déposez dans la poêle avec de une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive
- 6° Laisser cuir à couvert durant 5min de chaque côté

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [62 g]	% AR
ÉNERGIE	172 kcal	107 kcal	5 %
PROTÉINES	9 g	6 g	12 %
GLUCIDES	20 g	12 g	5 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	6 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	8 %
SODIUM	134 mg	83 mg	3 %