



## GALETTE CROUSTILLANTE

 15 minutes 25 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de céleri-rave, cru (150 g)
- 400 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé, frais (5 g)
- 4 feuilles de laitue
- 60 grammes de tomme ou tome, allégée en matière grasse, environ 13% MG
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à café moyenne de farine de blé tendre ou froment T65 (4 g)
- 1/4 de cuillère à café de noix de muscade
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (12 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez le céleri-rave. Epluchez et rincez les pommes de terre, séchez-les et râpez-les avec une grille à gros trous. Ecroutez la tomme et râpez-la.
- 2° Dans un saladier, battez l'oeuf, ajoutez les râpés de pomme de terre et de céleri-rave puis le persil. Salez, poivrez, saupoudrez de farine et de muscade. Mélangez-bien.
- 3° Faites chauffer 2 cuillère à café d'huile dans une poêle antiadhésive de 24cm de diamètre, étalez-y le mélange pomme de terre/céleri-rave. Tassez bien. Cuisez 5 minutes à feu moyen. Retournez sur une assiette. Ajoutez la cuillerée à café d'huile restante dans la poêle et faites glisser la galette, face non cuite sur le fond de la poêle. Parsemez de fromage. Poursuivez la cuisson 4 minutes. Mettez un couvercle en fin de cuisson pour faire fondre le fromage.
- 4° Coupez la galette en 4 parts et servez-les bien chaudes sur des feuilles de laitue.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (176 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	177 kcal	9 %
PROTÉINES	5 g	9 g	18 %
GLUCIDES	11 g	19 g	7 %
SUCRES	1 g	1 g	2 %
LIPIDES	4 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	80 mg	141 mg	6 %