



GALETTES DE MAÏS ET FROMAGE

 12 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de maïs doux, appertisé, égoutté
- 1 grande portion de cheddar (80 g)
- 175 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 2 unités moyennes (M) d'œuf, cru (116 g)
- 125 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un récipient, fouettez la farine, la levure, les œufs et le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporez successivement le maïs, le fromage râpé. Pelez, émincez les oignons et ajoutez-les. Salez et poivrez.
- 2° Faites chauffer de l'huile dans une poêle antiadhésive, versez-y 6 c. à soupe de préparation, aplatissez les galettes avec le dos d'une cuillère, en prenant soin d'éviter qu'elles ne se touchent.
- 3° Laissez-les dorer 1 min 30 à feu moyen, retournez-les et prolongez la cuisson. Servez avec des crudités !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (76 g)	% AR
ÉNERGIE	156 kcal	119 kcal	6 %
PROTÉINES	8 g	6 g	12 %
GLUCIDES	20 g	15 g	6 %
SUCRES	3 g	2 g	3 %
LIPIDES	6 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	5 %
SODIUM	410 mg	312 mg	13 %