Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

GALETTE VÉGÉTALE POUR BURGER

Des burgers gourmands et IG bas en remplaçant les pains par ces galettes végétales !

10 minutes
20 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 90 grammes d'avoine, crue
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 morceau moyen de parmesan (40 g)
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 2 grammes de curcuma, poudre
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'ail et la courgette râpée dans l'huile d'olive. Ajouter le curcuma (ou curry) Dans un saladier, mélanger les oeufs, le mélange oignon/courgette/ail, le parmesan et les flocons d'avoine. Assaisonner. Dans un plat allant au four, former des galettes plates de la taille de vos steaks. Huile au pinceau ou au spray. Cuire au four 200°C pendant 20 minutes. Monter les burgers en remplaçant les pains par ces galettes végétales et gourmandes !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	96 kcal	168 kcal	8 %
PROTÉINES	6 g	10 g	21 %
GLUCIDES	10 g	18 g	7 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	4 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	172 mg	301 mg	13 %