



GALETTE DE CHOU-FLEUR

Galette de chou-fleur à la tomate et à la moutarde pour consommer les légumes de façon gourmande. Vous pouvez rajouter les épices de votre choix, comme du curry.

🕒 10 minutes

🕒 20 minutes

🍽️ 6 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de chou-fleur
- 1 tomate
- 1 yaourt à la grecque
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 échalote
- 2 oeufs

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez votre chou-fleur ou brocolis en petits bouquets. Puis faites-le cuire dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'il soit fondant. Égouttez.
- 2° Versez-le dans un récipient et écrasez les bouquets avec le dos d'une fourchette. Puis ajoutez la moutarde, le yaourt et les œufs.
- 3° Épluchez et émincez l'échalote avant de l'ajoutez à la préparation. Puis lavez et coupez en petits dés la tomate [type olivette contenant plus de chair]. Ajoutez-la à la préparation. Mélangez et assaisonnez de sel et poivre selon vos goûts.
- 4° Sur une crêpière chaude et légèrement huilée, versez l'équivalent d'une cuillère en bois. Etalez de façon circulaire la galette avec le dos de celle-ci.
- 5° Retournez la galette une fois quelle se décolle de la poêle et qu'elle se tient. Dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (114 g)	% AR
ÉNERGIE	43 kcal	49 kcal	2 %
PROTÉINES	4 g	4 g	8 %
GLUCIDES	3 g	3 g	1 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	67 mg	77 mg	3 %