Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

GALETTE DE PANAIS

Voici des galettes qui change et une belle façon de consommer des panais !

20 minutes
30 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de panais, cru
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 80 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'amidon de maïs ou fécule de maïs (12 g)
- 5 grammes de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

1° Lavez et épluchez les panais et la carotte. Râpez-les.
2° Cassez les œufs dans un saladier, battez-les à la fourchette puis incorporez les légumes râpés.
3° Ajoutez la fécule de maïs et le fromage blanc. Mélangez.
4° Confectionnez de petites galettes avec la préparation.
5° Faites cuire vos galettes dans une poêle antiadhésive quelques minutes de chaque côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (191 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	137 kcal	7 %
PROTÉINES	3 g	7 g	13 %
GLUCIDES	9 g	17 g	7 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	2 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	35 mg	66 mg	3 %