

GALETTES/GAUFRES DE LÉGUMES

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300g de potiron cuit et réduit en purée
- 200 grammes de carottes râpées
- 2 oeufs
- 40 grammes d'emmental râpé
- 90 grammes de farine de blé
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 yaourt nature
- 100 grammes de skyr
- 2 cuillères à café de moutarde
- Ciboulette, persil, sel, poivre...
- 50 grammes de jambon cuit, supérieur ou de blanc de poulet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Version galette : Mélanger tous les ingrédients hormis le yaourt/skyr/moutarde et ciboulette ou persil qui feront office d'accompagnement aux galettes de légumes sous forme de sauce + jambon/blanc de poulet
Version gaufre : Tout mélanger et garder uniquement le skyr et des épices pour l'accompagnement
- 2° Former les galettes et les cuire à la poêle préalablement huilée ou au gaufrier

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (509 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	459 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	31 g	61 %
GLUCIDES	10 g	53 g	20 %
SUCRES	3 g	15 g	16 %
LIPIDES	3 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	98 mg	497 mg	21 %