Rosine Deramane
Coach de santé · 319508081

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 g de courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 90 d'avoine
- 1 oeuf
- 30 g de parmesan
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de curcuma
- 1 c à café d'huile d'olive vierge extra

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 %
LIPIDES	4 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	15 %
CHOLESTÉROL	34 mg	60 mg	20 %
SODIUM	172 mg	301 mg	13 %
GLUCIDES	10 g	18 g	6 %
SUCRES	2 g	4 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
PROTÉINES	6 g	10 g	–