



GALETTES DE COURGETTES RÂPÉES

De délicieuses galettes pour consommer les courgettes différemment.

 15 minutes 25 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (500 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65 ou 100 grammes de farine complète
- 2 unités grande [L] d'oeuf, cru (136 g)
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 1 gramme de herbes de Provence, séchées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et râpez les courgettes.
- 2° Ajoutez la farine, les œufs, les fines herbes, l'ail haché, le poivre et le sel. Bien mélangez.
- 3° Si la consistance est trop liquide, ajoutez un peu de farine.
- 4° Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
- 5° Quand la poêle est bien chaude, disposez-y des petits paquets (une cuillère à soupe) de la préparation.
- 6° Laissez dorer 3 minutes puis retournez-les ensuite régulièrement jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Ajoutez quelques cuillères d'eau dans la poêle si besoin. Servez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (121 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	101 kcal	5 %
PROTÉINES	5 g	6 g	12 %
GLUCIDES	11 g	13 g	5 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	2 g	2 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	81 mg	98 mg	4 %