



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 % |