



GALETTE CROUSTILLANTE

Une recette pour manger du céleri rave autrement.

 10 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de céleri-rave
- 400 grammes de pomme de terre
- 1 cuillère à soupe de persil, frais [5 g]
- 60 grammes de tomate
- 1 oeuf
- 1 cuillère à café bombée de farine
- Une pincée de noix de muscade
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [12 g]
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez le céleri-rave. Epluchez et rincez les pommes de terre, les séchez. Les râpez avec une grille à gros trous. Écrutez la tomate, râpez-la.
- 2° Dans un saladier, battez l'œuf, ajoutez les râpés de pomme de terre et de céleri-rave puis le persil. Salez, poivrez, saupoudrez de farine et de muscade, mélangez bien.
- 3° Faites chauffer 2 cuillerées à café d'huile dans une poêle antiadhésive de 24 cm de diamètre, étalez-y le mélange pomme de terre/céleri-rave. Tassez bien. Faites cuire 5 minutes à feu doux. Retournez sur une assiette. Ajoutez la cuillerée à café d'huile restante dans la poêle. Parsemez de fromage. Poursuivez la cuisson 4 minutes.
- 4° Servez la galette bien chaude coupé en 4 parts sur des feuilles de laitue.
- 5° ASTUCE: mettre un couvercle en fin de cuisson pour faire fondre le fromage.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (221 g)	% AR
ÉNERGIE	176 kcal	388 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	14 g	28 %
GLUCIDES	17 g	37 g	14 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	8 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	15 g	61 %
SODIUM	111 mg	244 mg	10 %