

GALETTES DE LÉGUMES



Par

Donna Hay

Dans


**Donna Hay : simplement
extraordinaire spécial kids**

INGRÉDIENTS :

- 320 g de courgettes râpées (environ 2 courgettes)
- 210 g de carottes râpées (environ 2 carottes)
- 150 g de feta émiettée
- 25 g de parmesan finement râpé
- 1 c. à soupe de miel
- 3 œufs
- 70 g de farine d'épeautre complet
- Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

PRÉPARATION :

 15 minutes

 10 minutes

 Facile

RECETTE :

Pour 12 galettes de légumes

1. À l'aide de papier absorbant ou d'un torchon propre, essorez l'excédent d'eau des courgettes (pour aider les beignets à se tenir ensemble).
2. Placez les courgettes, la carotte, la feta, le parmesan et le miel dans un grand saladier. Ajoutez les œufs et mélangez bien. Incorporez la farine tamisée, le sel et le poivre et mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.
3. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile dans une grande poêle antiadhésive sur feu moyen. En lots de 3 ou 4, déposez 1 grosse cuillère du mélange dans la poêle et aplatissez-le un peu de façon à former une galette. Faites cuire les galettes de légumes 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Ajoutez plus d'huile dans la poêle si nécessaire.
4. Servez les galettes chaudes, garnies, si vous le souhaitez, de yaourt nature ou de houmous de concombre (voir recette ci-dessous).

Houmous au concombre

1. Dans un petit saladier, mélangez 65 g de houmous du commerce, 140 g de yaourt grec nature, 45g de concombre râpé et 2 cuillères à café de jus de citron. Salez, poivrez et mélangez avant de servir.