



Retrouvez pas à pas Forme, Santé et Mieux-Etre dans votre assiette !

Galettes de légumes (Aude Lafait)

Ingrédients (pour 2-3 galettes)

- 150 gr de légumes râpés
- 1/2 oignon finement émincé
- 2 càs de comté râpé
- 1 œuf
- 1 pincée de fleur de sel
- Poivre
- 1 càc de curry

Préparation

- Mélanger le tout.
- Déposer 1 grosse cuillère à soupe du mélange dans une poêle huilée.
- Laisser cuire 5' de chaque côté.

Organisation pour la version « à emporter »

- Ce petit déjeuner peut se préparer à l'avance et se congèle très bien.
- Pour cela, verser la préparation dans des moules à muffins ou à petites empreintes rectangulaires et cuire au four 30' à 180.

Vous pourrez donc vous faire des portions prêtes à emporter (pour manger en arrivant au bureau) ou à décongeler la veille pour manger le matin. A réchauffer si vous aimez, mais cela se mange très bien froid.