



Galette de carottes flocons d'avoines



EFFECTIF
10



TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes



PRIX PORTION
0,78€

INGRÉDIENTS BIO et quantité

- 200 g de carottes
- 50 g d'oignons
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de comté
- 2 œufs
- 10 g de persil
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Râpez les carottes, le fromage et émincez les oignons.
2. Dans un saladier mélangez les carottes râpées, le comté, les flocons d'avoine avec les œufs.
3. Assaisonnez la préparation et ajoutez le persil ciselé.
4. Façonnez à la main des petites galettes avec la préparation.
5. Dans une poêle, faites cuire les galettes quelques minutes sur chaque face jusqu'à obtenir une belle coloration.

Le petit +

Vous pouvez déguster ces galettes avec de la crème fraîche agrémentée de ciboulette et d'échalotes ciselées.

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux
#BIO RÉFLEXE



LES ATOUTS NUTRITION

Riches en bêta-carotène, contenu dans la vitamine A, la carotte contribue à maintenir une bonne santé oculaire. L'utilisation de flocons d'avoine permet d'obtenir un plat riche et rassasiant.