



Galettes de légumes super rapides!

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - LÉGUMES - OEUFS - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 8-10

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 6-8 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 œufs (6 si vous désirez garnir les galettes de légumes d'œufs pochés)
- 2 tasses de carottes râpées
- 2 tasses de courgettes jaunes ou vertes râpées
- ¼ tasse de kale ou d'épinards hachés finement
- ¼ tasse de farine
- Sel et poivre
- ¼ tasse d'huile de canola ou d'olive pour la cuisson

Préparation

1. Faire chauffer de l'eau pour faire cuire vos œufs pochés si jamais vous désirez garnir vos galettes de légumes avec des œufs. En cas de doute sur la méthode de cuisson, voir les instructions [ici](#).
2. Pendant que l'eau réchauffe, mélanger tous les ingrédients ensemble excepté l'huile.
3. Faire des 8 à 10 petites galettes avec les mains en pressant fermement.
4. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen fort.
5. Déposer les galettes et les faire griller 1 à 2 minutes de chaque côté.