

## GALETTES 5 CEREALES AU POTIMARRON ET CAROTTES

FACILE	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson 15 minutes
4 personnes	1 poêle, 1 saladier

### Ingrédients :

100 gr de flocons 5 céréales  
1 grosse carotte  
1 morceau de potimarron  
1 oignon  
4 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre, ail  
1 c. à café de cumin  
2 œufs  
10 cl lait  
1 petite poignée de gruyère râpé

### Préparation :

- 1 - Laver, éplucher et couper le potimarron et les carottes en petits cubes
- 2 - Eplucher l'oignon et le couper en petits morceaux
- 3 - Dans une poêle, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir doucement l'oignon avec un peu d'ail
- 4 - Ajouter le potimarron et la carotte, un bouillon cube et un peu d'eau et faire cuire à l'étouffée 10 minutes
- 5 - Mélanger dans un saladier le lait avec les flocons 5 céréales puis ajouter les légumes
- 6 - Assaisonner de sel (très peu), de poivre et de cumin
- 7 - Ajouter les œufs battus pour lier votre préparation et le gruyère
- 8 - Façonner les galettes et les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive
- 9 - Servir chaud avec une salade et une sauce au fromage blanc (fromage blanc, sel poivre, vinaigre et ciboulette)