

PAILLASSON DE LEGUMES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 6 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte, 1 sauteuse

Ingrédients :

2 carottes*
2 courgettes*
2 navets*
1 oignon
ciboulette
huile d'olive**
1 jaune d'œuf**
Ail, sel et poivre**

Préparation :

- 1 - Nettoyer et râper tous les légumes.
- 2 - Blanchir les légumes dans l'eau bouillante 2 minutes puis les égoutter.
- 3 - Mélanger tous les légumes avec la ciboulette hachée, l'ail et l'oignon émincés.
- 4 - Lier le tout avec un jaune d'œuf, assaisonner avec du sel et du poivre.
- 5 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, puis déposer des galettes de légumes façonnées à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 6 - Cuire les paillassons de légumes 4 minutes de chaque côté afin de bien les dorer.

* Produits disponibles dans votre Panier Bio

** Produits disponibles chez Panier Naturel

N'oubliez pas de rendre le grand sac et les petits sacs