

GALETTES DE BROCOLIS AUX CAROTTES

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

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 35 minutes
6 personnes	2 casseroles, 1 saladier, 1 sauteuse, 1 plat

Ingédients :

800 gr de brocolis
400 gr de carottes
4 œufs
80 gr de parmesan râpé
1 bouquet de persil
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparation :

- 1 - Peler et râper les carottes avec une grosse râpe. Faire blanchir 15 minutes dans l'eau bouillante salée.
- 2 - Couper les brocolis en petits bouquets. Faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égoutter et hacher grossièrement.
- 3 - Mettre les légumes dans un saladier. Laver, sécher, effeuiller et ciseler la moitié du persil. Ajouter dans le saladier.
- 4 - Battre les œufs en omelette et verser sur les légumes. Ajouter le parmesan, poivrer et mélanger bien. Façonner des petites galettes de légumes.
- 5 - Préchauffer le four à th.5 (150° C).
- 6 - Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Faire dorer les galettes des deux cotés. Poser ensuite sur une feuille de papier sulfurisé et enfourner pour 15 minutes.
- 7 - Répartir les galettes sur un plat. Parsemer de feuilles de persil. Servir chaud.