

# GALETTES DE PURÉE DE POMMES DE TERRE

Mardi 20 Avril 2021

*Comment utiliser un restant de purée ?*

**Galettes de purée de pommes de terre pour 4 personnes et 4 sp  
vert □ -3spl bleu□-2 spv violet□ par part**

*-250 g de purée de pommes de terre maison\**

*- 40 g de farine*

*-1 gros œuf bio \**

*-1 cuillerée à café d'huile isio 4*

*-persil*

*-sel poivre blanc*

*Mélanger la purée avec la farine, l'œuf battu en omelette et le persil ciselé.*

*Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.*

*Chauffer une poêle à blinis préalablement huilée au pinceau.*

*Répartir la purée en tassant bien.*

*Cuire les galettes et les retourner quand elles sont bien dorées.*



*Servir bien chaud.*



*Ces galettes peuvent se préparer à l'avance et être réchauffer dans le four 150 ° (th 5) quelques minutes.*

*Elles sont si simples à préparer que vous pouvez mettre vos enfants aux fourneaux pour leur plus grand plaisir en général.*

*J'ai réalisé ces galettes avec une purée maison : 200 g de pommes de terre pelées, coupées en cubes et cuites à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) puis égouttées et écrasées avec 50 g de crème 4%.*

*Pour le repas : asperges blanches à la pseudo mayonnaise jaune d'œuf dur + 1 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) -125 g de steak haché 5% grillé sans MG (4 sp vert bleu violet□□□) -1 galette de purée de pommes de terre (4 sp vert □-3 spl bleu□-2 spv violet□) -épinards (0 sp vert bleu violet □□□) -1 yaourt saint Malo (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 11 sp vert □- 7 spl bleu□- 6 spv violet□*

*Très bonne journée à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**