

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