

**INSPIRE**

## GALETTE DE LÉGUMES

€ Coût/portion moyen : 3,55€



Préparation : 5 min



Cuisson : 5 min

### INGREDIENTS pour 1 portion

- 30g de houmous pois chiche et sésame INSPIRE
- 4 tranches de magret fumé (optionnel)
- Quelques feuilles de mache

Pour les Röstis :

- 50g de farine
- 2 cuillères à café de fécule de maïs
- 1 œuf
- ½ courgette
- ½ carotte
- ¼ d'oignon
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

### PROGRESSION DE LA RECETTE

- 1.** Lavez et râpez vos légumes. Coupez l'oignon en petits dés. Dans un saladier, mélangez l'œuf, la farine, la fécule de maïs et les légumes, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 2.** Formez des galettes avec la mixture. Puis, dans une poêle à feu doux, faites cuire les galettes de légumes avec un peu d'huile d'olive, 3-4 minutes de chaque côté.
- 3.** Dans un bol, déposez la mache, les galettes, les tranches de magret fumé et une généreuse cuillère de houmous.



Aides Culinaires INSPIRE  
HOUMOUS pois chiche et  
sésame 500g

**INSPIRE**

Retrouvez d'autres inspirations sur :

