

Les galettes de légumes de Raymonde Froidevaux

Une recette qui va aider les enfants à apprécier les légumes.

Ingrédients :

- 1 Chou rave
- 2 branches de céleri
- 2 carottes
- 1 courgette
- Persil
- 100 g de couscous
- 100 g de flocons d'avoine
- 1 oeuf cru
- 50g de fromage râpé de Gruyère
- sel marin et poivre

Recette :

Faire chauffer 3 dl d'eau, verser dans un récipient avec le couscous et les flocons d'avoine. Laissez refroidir un peu avant d'y intégrer l'oeuf entier et le fromage.

Couper les légumes en petit morceaux puis les mélanger dans un robot-mixeur afin d'obtenir une pâte. Faire cuire cette pâte de légumes à la poêle. Ajouter un peu de sel marin et de poivre

Lorsque les légumes sont cuits, les ajouter au mélange de couscous et flocons d'avoine. Réaliser de petites galettes de légumes avec les deux mains et présenter les galettes sur une plaque à gâteau.

Faire cuire les galettes dans un four à 200° durant 30 minutes.

A déguster en famille avec une tranche de viande ou saucisse. Bon appétit !