

Galettes de patates douces

2 personnes • Facile • Préparation 20 mn • Cuisson 15 mn



Ingrédients

- ✓ 1 patate douce de taille moyenne, râpée
- ✓ 4 c. à soupe de **Farine Loprofin**
- ✓ 2 c. à café de persil frais haché
- ✓ 1 pomme râpée
- ✓ 2 oignons nouveaux finement hachés
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Mélanger la patate douce râpée, la **Farine Loprofin**, le persil, la pomme et l'oignon nouveau dans un grand saladier.

Dans une petite poêle à frire, faire chauffer l'huile d'olive, verser une partie du mélange en appuyant dessus pour former une grande galette ou 2-3 petites.

Faire cuire pendant 5-7 minutes à feu doux et retourner. Continuer la cuisson pendant encore 4 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
Pour une portion	327 kcal	2,64 g	149 mg	159 mg	58 mg	187 mg	140 mg	106 mg
			7 1/2 parts	2 1/3 parts	5 3/4 parts	3 3/4 parts	5 1/2 parts	

Entrées