

Petites galettes aux légumes avec salsa à la tomate et au concombre

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



Ingrédients

- ✓ 100 g de **Farine Loprofin**
 - ✓ ½ c. à café de **Substitut d'œuf Loprofin**
 - ✓ 125 mL de **SNO-PRO Loprofin**
 - ✓ 2 feuilles de basilic hachées
 - ✓ 2 grosses pincées de sel
 - ✓ 65 g de courgettes râpées
 - ✓ 40 g de carottes râpées
 - ✓ 15 g d'oignons
 - ✓ 1 c. à soupe d'huile pour cuisson
- Salsa au concombre et à la tomate**
- ✓ 45 g de concombre, haché
 - ✓ 260 g de tomates sans pépins et hachées
 - ✓ 30 g d'oignon, haché
 - ✓ 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
 - ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - ✓ 1 c. à café de vinaigre de vin
 - ✓ Sel et poivre

Préparation

Verser la **Farine Loprofin** dans un grand bol puis ajouter le **Substitut d'œuf Loprofin**.

Incorporer graduellement le **SNO-PRO Loprofin** pour épaissir la pâte.

Ajouter le basilic, le sel, les courgettes et les carottes.

Faire chauffer une grande poêle légèrement huilée, puis y verser des cuillerées de pâte. Étaler rapidement pour former des galettes d'environ 7,5 cm de diamètre.

Cuire à feu moyen pendant 3 mn, jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement. Les retourner au moins deux fois au cours de la cuisson.

Répéter les étapes ci-dessus jusqu'à ce que les 8 galettes soient cuites. Garder au chaud.

Servir les galettes aux courgettes et aux carottes avec la salsa à la tomate et au concombre

 **ASTUCE Toque Chef** : Mélanger tous les ingrédients de la sauce Salsa dans un bol puis réfrigérer jusqu'au moment de consommer. Pour plus de saveur, préparer la veille.



Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	376 kcal	2,54 g	76 mg	90 mg	25 mg	114 mg	113 mg	42 mg
		3 4/5 parts	3 3/4 parts	2 1/2 parts	2 1/4 parts	4 1/2 parts		

Entrées