

RECETTE VEGETARIENNE FACILE ET RAPIDE



INGREDIENTS

8 Pommes de terre
2 oignons
80 g de farine
100 g de parmesan râpé (ou gruyère)
1 œuf
1 gousse d'ail
Persil ou ½ cuiller à café origan sec
Sel et poivre
Huile
2 yaourts nature (soja pour les vegans)

COMMENT FAIRE

Epluchez et râpez finement les pommes de terre. Epluchez et émincez finement les oignons.

Dans un saladier, mettez les pommes de terre râpées, les oignons, la farine, l'œuf entier, le sel, le poivre, le persil finement ciselé, l'ail pressé et le parmesan.

Formez des boules d'environ 6 cm de diamètre. Puis, aplatissez les boulettes pour en faire des galettes.

Faites chauffer fortement une poêle huilée, placez les galettes et faites les dorer sur les 2 faces.

Pour la sauce d'accompagnement, mettez dans un bol les deux yaourts, ajoutez un peu de sel et poivre, puis du persil ciselé. Mélangez bien.

Servez les galettes bien chaudes accompagnées de la sauce yaourt.

