



GALETTES  
AUX CAROTTES ET  
COURGETTES

# GALETTES AUX CAROTTES ET COURGETTES

## Ingrédients

### pour 4 personnes :

- ▶ 250g de carottes râpées
- ▶ 1 courgette râpée
- ▶ 70g flocons d'avoine
- ▶ 2 œufs
- ▶ 1 racine de gingembre, petite, finement coupée en dés
- ▶ 3 tiges de persil haché
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ▶ 2 cuillères à café de sel
- ▶ 1 cuillère à soupe de graines de cumin noir
- ▶ Poivre, fraîchement moulu
- ▶ Huile de tournesol, pour la cuisson

## Préparation :

- 1 Égoutter la courgette et les carottes râpées en les pressant dans un tamis.
  - 2 Mélanger tous les ingrédients à l'exception de l'huile de tournesol.
  - 3 Former des galettes ou placer la préparation à l'aide d'une cuillère dans une poêle préchauffée.
    - > Cliquer sur les 3 petits traits qui ouvrent le MENU.
    - > Sélectionner « Cuisson assistée ».
    - > Sélectionner « Pommes de terre », puis « Galette frite », puis « Poêler ».
    - > Comme indiqué par la plaque induction, poser une poêle sur la zone concernée pour commencer à cuisiner.
- Faire cuire des deux côtés pendant 3-4 minutes environ.

### ASTUCE ELECTROLUX :

Plat léger et sain à accompagner d'une sauce aux herbes et au fromage blanc.

