

FICHE DE RECETTE

Galette de céréales aux légumes

Yanis Berrada Lamine

Type de recette	
Nombre de portions	6
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	2,02 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,3400 €



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Flocon d'avoine	KG	0.10	3.28	0.33
Oeuf	PC	1	0.30	0.3
Lait végétale (avoine)	L	0.20	1.82	0.36
Carotte	KG	0.08	1.19	0.1
Courgettes	KG	0.02	1.98	0.04
Parmesan	KG	0.03	20.15	0.60
Cumin	KG	0.004	28.24	0.11
Huile d'olive	KG	0.005	6.43	0.03
Ail sec	KG	0.002	24.22	0.05
Graines de tournesol	KG	0.03	3.37	0.1
TOTAL				2,02 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Faire tremper les flocons d'avoine dans le lait végétal durant 20 minutes.

Nettoyer et râper les carottes et les courgettes.

Réaliser l'appareil à galette en mélangeant les légumes râpés avec les flocons d'avoine et le lait végétal, ajouter l'oeuf, le cumin moulu, les graines de tournesol, le parmesan râpé et assaisonner de sel poivre.

Mélanger jusqu'à obtenir un appareil homogène.

Cuisson à la poêle : Faire cuire une louche d'appareil dans un filet d'huile durant 5 minutes sur chaque faces à feu doux.

Cuisson au four : Chemiser le moule ou la plaque de cuisson, couler l'appareil dans le moule et cuire 10 minutes à 180°C. Découper dans le format souhaité.

Bon appétit.

