

# FICHE DE RECETTE

## Galettes de pommes de terre et légumes

Type de recette	Plat
Nombre de portions	10
Temps de préparation	30 MIN + 20 MIN
Prix / Portion (HT) :	0,72

### INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Pommes de terre chair tendre	kg	1
Panais	kg	1
Farine	kg	0,2
Sel	PM	
Poivre	PM	
Huile d'olive	L	0,2

Prix ingr	Prix/pers
2,2	0,22
2,29	0,229
1,49	0,0298
	0
	0
11,99	0,2398

Laver les légumes (pas besoin de les peler si bio)

Raper les pommes de terre et les légumes

Ajouter la farine, assaisonner

Cuire avec un filet d'huile d'olive (poêle, four, sauteuse)

### Les "+++ " pour la durabilité

Utilisation de légumes de saison, augmentation du pourcentage de légumes.

Peu de déchets, utilisation d'ingrédients bio. Remplace facilement les fritures

