Blinis de légumes

Ingrédients pour 8 blinis :

- 1 yaourt nature
- l'équivalent du pot de yaourt en farine
- 1 œuf
- 1 CS de levure ou bicarbonate de soude
- 1 oignon
- 180 g de carottes râpées
- 180 g de poireaux
- 2 cs d'huile d'olive
- sel poivre, vous pouvez aussi épicer votre pâte avec du curry, du sumac, du cumin, du paprika, des herbes de Provence.

Préparation :

Pâte à blinis :

- Versez dans un saladier le yaourt nature, remplissez le pot vide avec la farine et mélangez le tout.
- Ajoutez l'œuf, la levure : mélangez et assaisonnez.
- Mettez au frigo pendant 1 heure, vous pouvez aussi préparer cette pâte la veille.

Préparation des légumes :

- Après avoir nettoyé les légumes, râpez les carottes et émincez le poireau en petits morceaux.
- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer les 2 CS d'huile d'olive et mettez à cuire l'oignon quelques minutes, ajoutez les carottes et les poireaux.
- Couvrez votre poêle, faites revenir le tout pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Mélangez la pâte à blinis avec les légumes, formez des galettes.
- Faites chauffer une poêle, quand la poêle est chaude faites revenir les galettes à peu près 4 minutes de chaque côté.

Accompagnez les galettes d'une belle salade et régalez-vous !