

Galettes de courgettes

Ingédients pour 5 galettes :

Comptez 2 à 3 galettes par personne

- 250 g de courgettes
- 2 oeufs
- 2 gousses d'ail
- 50 g de farine semi complète T 80
- 10 g de flocon d'avoine
- Sel, poivre, épice de votre choix (curry, paprika, ras el hanout ...)
- 2 CS d'huile d'olive



Préparation :

- Après avoir passé les courgettes sous l'eau (si elles sont bio conservez la peau) , râpez-les, plus ou moins finement selon votre goût.
- Ecrasez l'ail
- Ajoutez les oeufs, la farine et les flocons d'avoine,
- Mélangez et assaisonnez : n'hésitez pas à poivrer et ajouter des épices pour relever les saveurs.
- Dans une poêle, faites chauffer 2 cs d'huile d'olive et déposez les courgettes sous forme de galettes , couvrez pour une meilleure cuisson et laissez pendant 5 minutes avant de retourner la galette et poursuivre la cuisson.

Ces petites galettes seront parfaites pour un repas du soir, à déguster avec une belle salade verte par exemple. Mais vous pourrez aussi les savourer froides en pique-nique !

