

# Blinis de légumes

## Ingrédients pour 7 blinis :

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

## Préparation :

Pâte à blinis :

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

Préparation des légumes :

1. Après avoir nettoyé les légumes, râpez les carottes et émincez le poireau en petits morceaux.
2. Émincez l'oignon.
3. Faites chauffer les 2 CS d'huile d'olive et mettez à cuire l'oignon quelques minutes, ajoutez les carottes et les poireaux.
4. Couvrez votre poêle, faites revenir le tout pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
5. Mélangez la pâte à blinis avec les légumes, formez des galettes.
6. 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 !

