

# Palets de légumes pas d'gaspi

## Ingrédients pour 7 palets :

- 150 g de pain sec,
- 200 g de carottes
- 2 oeufs
- 20 cl de lait
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 échalotes
- un peu de fanes de carotte ou du persil
- sel, poivre ou épice de votre choix.



## Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Coupez le pain en morceaux, et faites-le tremper dans le lait pendant au moins 10 minutes. Quand le pain est mou, réduisez-le en purée à la main ou à l'aide d'un mixeur.
3. Râpez finement les carottes, émincez les échalotes.
4. Dans une poêle, faites revenir les carottes râpées et les échalotes avec l'huile d'olive pendant 5 minutes en remuant régulièrement, ajoutez les fanes de carottes émincées et lavées.
5. Quand les légumes sont cuits, mélangez avec le pain. Ajoutez les œufs, assaisonnez et mélangez à nouveau.
6. A l'aide de vos mains, formez des palets ou des boules que vous disposerez sur une feuille de papier cuisson.
7. Enfournez pour 30 minutes de cuisson à 180°C, retournez les palets à mi-cuisson. Vous pouvez aussi opter pour une cuisson dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Quand les palets sont cuits, vous pouvez les déguster avec une belle salade de crudités ou les légumes de votre choix. Vous pourrez aussi les manger froid pour un pique nique ou le déjeuner sur le lieu de travail , très facile à transporter !

