



GALETTES DE CAROTTES



Temps :



Nombre de couvert :

Ingédients :

Pour les galettes : (environ 6/8)

- 3 carottes
- Un peu de cumin, de piment et de paprika (selon les goûts)
- 50 g de maïzena
- Un peu d'huile d'olive
- 1 œuf

Pour la sauce :

- Yaourt grec ou skyr
- 1/2 citron
- Un peu de tahini
- Ciboulette

Préparation :

1. Épluchez et râpez les carottes. Absorbez l'excédent d'eau éventuel à l'aide d'un torchon.
2. Dans un saladier, mélangez les carottes, l'œuf, les épices et la maïzena. Ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez bien le tout.
3. Faites cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide ou de beurre en formant des galettes. Ajustez la largeur et l'épaisseur selon vos envies. Le temps de cuisson dépendra de la taille des galettes, mais privilégiez une cuisson à feu moyen.
4. Servez les galettes avec, par exemple, la sauce proposée (yaourt, citron, tahini, ciboulette). Ces galettes seront également délicieuses dans un burger ou un sandwich.

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici