

Galettes de patate douce et flocons d'avoine



15 minutes



180/galette



3 personnes



Protéines végétales
Fibres

Ingrédients



200 g de patates douces râpés



100 g de flocons d'avoine

1 Œuf



1 c. à café de paprika ou curry



Sel, poivre

Étapes

Râper finement la patate douce.

Mélanger dans un saladier la patate douce râpée, les flocons d'avoine, l'œuf, les épices, le sel et le poivre.

Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Déposer un emporte-pièce dans la poêle et y tasser une portion du mélange pour former une galette.

Cuire à feu moyen 5 minutes de chaque côté jusqu'à obtention de galettes dorées et croustillantes.