



Galettes de patate douce & flocons d'avoine



15 min
Préparation



180 kcal
/personne



3
Personnes

Les ingrédients

Patates douces râpés 200 g

Flocons d'avoine 100 g

Oeuf 1

Paprika ou curry 1 c.à.c

Sel, poivre

La préparation

- 1 Râper finement la patate douce.
- 2 Mélanger dans un saladier la patate douce râpée, les flocons d'avoine, l'œuf, les épices, le sel et le poivre.
- 3 Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 4 Déposer un emporte-pièce dans la poêle et y tasser une portion du mélange pour former une galette.
- 5 Cuire à feu moyen 5 minutes de chaque côté jusqu'à obtention de galettes dorées et croustillantes.



Fibres



Protéines végétales