



Galettes express aux légumes râpés



10 min
Préparation



220 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Carottes	2
Courgette	1
Œufs	2
Farine	2 c.à.s
Huile	2 c.à.c
Sel & poivre	

La préparation

- 1 Râper les légumes, mélanger avec œufs et farine.
- 2 Former 4 petites galettes, cuire 4-5 min à la poêle.



Source
de fibres



Source de
protéines



Peu de gras