

Idée recette

Galettes délicieuses

Env. 250 g de pâtes, riz ou quinoa (déjà cuit)
Env. 300 g de légumes en mirepoix (gros cubes de carotte, courgette, navet,...),
1 Oignon ou échalotte
1 Poignée de roquette ou quelques herbes fraîches à convenance (persil, coriandre)
3 Oeufs, 4-5 Cuillères à soupe de farine,
1 Cuillère à soupe d'huile
1 Poignée de fromage rapé,
1 pincée de sel et poivre

Astuce : pour une version „Non-Veggie“, ajoutez également des lardons ou du jambon en petits dés dans la préparation.

Laissez libre cours à votre fantaisie !

Epluchez et découpez les légumes choisis en mirepoix (gros cubes) .
Les faire dorer rapidement dans la poêle Vitana avec un peu d'huile et l'oignon (ou l'échalotte) haché(e). Rincez les herbes fraîches et les hâchez grossièrement. Dans un grand saladier, mélangez les oeufs, l'huile et la farine, le sel et poivre.

Rajoutez votre reste de pâtes ou de riz dans le saladier et y ajoutez le reste des ingrédients et les légumes juste dorés. Mélangez bien le tout afin d'obtenir une préparation assez compacte. Faites chauffer un peu d'huile dans votre poêle Vitana et façonnez de petites galettes (à l'aide de 2 cuillères à soupe) que vous déposez dans la poêle.
Laissez dorer quelques minutes de chaque côté afin d'obtenir des galettes bien croustillantes et dorées grâce à la structure de surface de la poêle Vitana.

Astuce pour économiser de l'énergie : La poêle Vitana en fonte d'aluminium recyclé chauffe rapidement et répartit la chaleur de manière uniforme. Faites dorer sur feu moyen, cela suffira pour bien faire croustiller toutes vos préparations. Accompagnez également vos galettes croustillantes d'une sauce au fromage blanc avec des herbes fraîches hachées.