



GALETTES DE PATATE DOUCE & FETA



Une recette simple, saine
et pleine de saveurs !



POUR
6 personnes



PRÉPARATION
20 min



CUISON
20 à 25 min
à 180°C



DIFFICULTÉ
Facile

INGRÉDIENTS

(pour 6 personnes)



500 g de patates
douces
(2 pièces)



1 œuf



Persil haché



Sel et poivre
du moulin



100 g de feta



2 cs de farine



1 cs d'huile
d'olive

PRÉPARATION

1

PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Peler et râper les patates douces.



2

MÉLANGER

Dans un bol, mélangez la chair
des patates douces, l'œuf,
l'oignon (émincé), la farine,
le persil, la feta et l'huile d'olive.



3

FAIRE CHAUFFER L'HUILE

Faites chauffer l'huile dans une poêle.



4

FORMER LES GALETTES

Avec une cuillère, formez des galettes
et déposez-les dans la poêle.



5

CUIRE

Laissez cuire 4 à 5 minutes
par côté à feu moyen.



6

DÉGUSTER

Servez chaud, tiède ou froid !



ASTUCE

Vous pouvez varier les
plaisirs en ajoutant des épices
douces (curry, paprika...) ou
en remplaçant la feta par
un autre fromage.



LE PETIT +

Parfaites pour un repas
équilibré, ces galettes
se dégustent avec une salade
ou des légumes de saison.



Une recette gourmande et colorée
pour toute la famille !