Galettes de courgette
Riz aux légumes
Compote à la confiture

Menu
une crudité : betterave rouge, carotte râpées
Galettes de courgette et gratin de riz aux légumes
Compote de pommes à la confiture

Galettes de courgette (pour 8 galettes)

- 400 g de courgette râpée (commes des carottes)
- 2 oeufs
- 2 càs de flocons de châtaigne
- 80 g de comté et emmental râpés
- 1 càc de curry
- 1 càc de sel aux herbes
- 1 càs de persil

1 Mélanger le tout, laisser reposer 5 minutes, le temps que les flocons se réhydratent.
2 Dans une poêle huilée, faire des galettes : déposer de grosses cuillères à soupe de pâte, aplatir avec le dos de la cuillère, laisser dorer à feu doux avec un couvercle puis retourner les galettes pour cuire l'autre face.
3 Garder au chaud.

Gratin de riz aux légumes (utiliser un reste de riz cuit et un reste de légumes)

1 Dans un plat à four huilé, étaler une couche de riz, les légumes et une autre couche de riz. Recouvrir le tout de rondelles de tomates. Assaisonner avec du sel aux herbes et saupoudrer de graines de sésame.
2 Mettre dans le four, thermostat 200° pour une demi-heure, démarrage à froid.

Remarque : ne pas hésiter à rajouter au riz des épices (curry, curcuma, cumin …), des herbes (thym, romarin, basilic …).

Compote de pommes à la confiture

Faire une compote de pommes, la servir froide dans des ramequins. Chacun ajoute une càc de confiture au choix et mélange.

Bon appétit