

GALETTES AUX 2 PATATES RÂPÉES

GALETTES AUX 2 PATATES RÂPÉES, une autre façon de consommer des patates savoureuses sans matière grasse et avec les doigts ! Ces galettes peuvent accompagner un plat de légumes ou une salade verte.

400 gr Patate douce
400 gr Pommes de terre
3 oeufs
2 càs graines de chia
assaisonnement
épices



🕒 20 minutes
👨‍🍳 20-30 minutes
🍴 4 portions



1. Laver une grosse patate douce avec le même poids de pommes de terres, puis éplucher



2. Sécher ces tubercules avant de les passer à la râpeuse



3. Râper le tout dans le même saladier



4. Bien mélanger



5. Préparer des échalotes avec de l'ail. Ici j'en ai mis peu, mais c'est bien meilleur avec un gros oignon. Puis mixer le tout.



6. Casser les œufs et ajouter à l'oignon mixé



7. Mélanger les œufs et les échalotes avec les patates



8. Assaisonner (sel, poivre) et ajouter les épices au choix (muscade, cumin, paprika, etc.)



9. Ajouter les graines de chia qui vont absorber l'humidité et servir de liant (à défaut utiliser de la farine, du psyllium ou d'autres graines mixées)



10. Mouler la préparation dans une petite assiette pour former des galettes rondes, mais toutes les astuces sont bonnes du moment que le résultat attendu est validé



11. Placer les galettes formées sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé



12. La plaque pleine est enfournée à 220°C pendant au moins 20 minutes si le four n'a pas préchauffé



13. Surveiller le temps de cuisson, afin de retourner les galettes pour dorer de chaque côté



14. Il restait un peu de préparation, qui a cuit à la poêle légèrement huilée sous forme de mini galettes.



15. Cuisson à la poêle : 10 minutes (soit 2 fois moins que le four) mais retourner à mi-cuisson (après 5 minutes). Laisser finir de cuire à feu très doux



16. Ces petites galettes, un peu plus épicées font un très bon apéritif



17. Les grosses galettes du four sont retournées au bout d'un bon quart d'heure afin de dorer sur l'autre face



18. Fin de cuisson qui révèle une belle couleur brune



19. Consommer chaud ou froid avec une salade verte ou un autre plat de légumes