




# Galettes croquantes de légumes au fromage

12 à 16 galettes

 20 min


 20 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
3	Oeufs, battus	1. Mélanger les oeufs et la farine.
½ tasse	Farine tout-usage	
2 tasses	Courgettes, râpées	2. Essorer les courgettes dans un linge propre pour extraire le plus d'eau possible et ajouter.
2 tasses	Carottes, épluchées et râpées	
2 tasses	Patates douces épluchées et râpées	3. Ajouter les carottes et les patates douces aux courgettes.
2	Oignons verts, émincés	
1 tasse	Fromage <i>Shalena</i> , <i>Le Chèvre-Vache</i> ou <i>La Belle-Mère</i> , râpé	4. Ajouter les oignons verts, le fromage et le sel et poivre puis bien mélanger.
Quantité suffisante	Sel et poivre	
45 à 60 ml	Huile de canola	5. Chauffer l'huile de canola dans une poêle anti-adhésive à feu doux-moyen. À l'aide d'une grosse cuillère, verser 4 à 6 petits monticules de préparation dans la poêle. Laisser cuire environ 5 minutes jusqu'à coloration avant de retourner les galettes avec une spatule et les cuire de nouveau 5 minutes. Déposer sur du papier absorbant. Répéter l'opération pour le reste de la préparation.



## Galettes croquantes de légumes au fromage

12 à 16 galettes

 20 min

 20 min

### Quantités

½ tasse

1 ½ tasse

¼ tasse

2.5 ml

Quantité suffisante

### Ingrédients

Fromage *Shalena*,  
*Le Chèvre-Vache* ou  
*La Belle-Mère*, râpé

Crème sûre

Feuilles de menthe,  
ciselées

Sumac

Sel et poivre

### Méthode

6. Déposer les galettes sur une plaque à pâtisserie chemisée d'un papier parchemin et saupoudrer de fromage râpé.
7. Gratiner rapidement au four à *Broil*.
8. Mélanger la crème sûre, la menthe, le sumac et le sel et poivre.  
Servir avec les galettes.

#### Fromages proposés :

**Shalena** - Ferme Phylum

**Le Chèvre-Vache** - Fromagerie Médard

**La Belle-Mère** - Fromagerie Médard

