



LES RECETTES PRO DE G&LDF

GALETTES DE POMMES DE TERRE AUX GRAINES DE TOURNESOL

INGREDIENTS

800g de pommes de terre
200g d'emmental râpé
1 œuf et 1 jaune d'œuf
2 petites échalotes
50g de graines de tournesol
BIO
2 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à café de ciboulette
séchée
½ cuillère à café de sel
1 pincée de poivre



TEMPS DE LA
RECETTE



1h15 min

DIFFICULTÉ



PROCÉDÉ

- Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, les passer à l'eau froide pour pouvoir les éplucher.
- Ecraser les pommes de terre avec une fourchette ou avec un presse pomme de terre assez grossièrement.
- Mettre l'œuf, le jaune d'œuf, la farine, le poivre et le sel pour ensuite bien les mélanger et ajouter les graines de tournesol, la ciboulette, l'échalote hachée et l'emmental râpé.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive.
- Réaliser des galettes de tailles moyennes et les frire des deux côtés.

