



Galettes de Courgette

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

6 petites courgettes / zuchinis
1 tasse ~ 100g de farine
2 c.à.S ~ 30g de graines de lin moulues

AMÉLIORER : Ajoutez 1 c.à.c de cumin et 2 c.à.S de levure nutritionnelle au mélange. Ajoutez du yaourt nature mélangé à de l'ail en poudre et de l'aneth séché pour la sauce.

9 PIÈCES

1



2



3



4



5



INSTRUCTIONS

1. Râpez les courgettes dans une passoire. Saupoudrez de sel et laissez reposer pendant 15 minutes. Appuyez avec la main ou une cuillère pour faire s'écouler le maximum de liquide.
2. Dans un saladier, mélangez les courgettes râpées et égouttées, la farine et les graines de lin moulues. Assaisonnez selon vos goûts et bien mélangez.
3. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Formez des petites galettes et placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
4. Faites cuire au four pendant 15 minutes. Retournez et enfournez encore 15 minutes, soit 30 minutes au total.
5. Transférez les galettes dans une assiette. Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, l'ail en poudre et l'aneth séché. Ajoutez la sauce aux galettes.