

CARRE DU POTAGER

4 galettes

200 gr de pommes de terre

100 gr de carotte

100 gr de courgette

½ oignon jaune gros (env. 50 gr)

10 gr de persil

1 œuf

30 gr de farine

120 c à café de sel

Poivre



des cercles ou des carrés de présentation, ou des emporte pièce résistant à la chaleur

Mettre tous les ingrédients, y compris l'œuf et la farine en gros morceaux dans le bol et couper en mixant 5 secs vit 5

Verser dans le panier que vous aurez posé dans un saladier et laisser égoutter

Au bout de 10 à 15 mn chauffer 2 C à soupe d'huile dans une poêle et poser vos carrés de présentation, mettre 2 C à soupe dans chacun et tasser la préparation, laissez cuire 3 mn à feu moyen/doux avant de retourner pour cuire à nouveau 3 mn servir chaud et doré en accompagnement de votre viande