

GALETTE DE SON D'AVOINE AU BUTTERNUT IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- ⌚ Temps de préparation : 15 min
- 🕒 Temps de cuisson : 5 min
- ⏰ Temps de repos : 10 min
- 👤 Pour 1 portion

INGRÉDIENTS

- > 1 œuf
- > 1 càs de fromage blanc
- > 3 càs de son d'avoine
- > + du butternut râpé (ou n'importe quel autre légume)

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients
Laissez reposer 10 minutes
Faire cuire à la poêle 2 minutes de chaque côté

*IDEES & ASTUCES : tartinez de St-Morêt et ajoutez de la truite fumée ou tout simplement avec du chèvre frais ou de la tomme de brebis.
Pour les enfants, proposez une version burger avec du gruyère, une rondelle de tomate et une feuille de salade verte.
A déguster avec un belle salade de mâche et noix.*

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner.
Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie