**PAILLASSONS DE POMMES DE TERRE**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 25 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de Pommes de terre

2 Gousses d’Ail

1 Oignon

1 Petit bouquet de Persil

1 Cuillère à soupe de Thym frais

4 Cuillères à soupe d’huile d’Olive

Sel et poivre

Matériel :

1 Sauteuse

1 Mixer râpe type râpe à carottes, grille fine

Préparation :

Épluchez et lavez les pommes de terre.

Épluchez et hachez l’oignon et l’ail.

Ciselez le persil.

Râpez les pommes de terre puis pressez les afin d’éliminer l’excédent d’eau.

Dans un saladier, mélangez les pommes de terre avec l’oignon, l’ail, le persil et le thym.

Salez et poivrez.

Partagez la préparation en huit parts égales et formez des galettes.

Dans la sauteuse faites chauffer l’huile et laissez dorer de chaque côté pendant 5 minutes puis baissez le feu et finissez de cuire les galettes durant 3 minutes.

Servez chaud en accompagnement d’une viande ou d’un poisson.

Conseil :

Si vous souhaitez réaliser des galettes de forme parfaites, utilisez une petite poêle à blinis.

Mais cela vous obligera à les faire un par un, dans ce cas conservez les au chaud dans votre four.

Vous pouvez décliner cette recette suivant vos envies en y incorporant du fromage, des herbes, des lardons et autres.

Pour un repas du soir, servez-les avec une belle tranche de jambon cru et une salade verte.

Coté forme :

Gorgé de **fibres** le chou-fleur a en outre la vertu de provoquer rapidement une sensation de satiété, permettant ainsi de combler, à peu de frais caloriques, les grandes faims.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| Cette richesse en fibres, associée à la présence de sucres rares au pouvoir laxatif, fait de ce légume un **stimulateur très efficace du transit intestinal**. Ceux qui ont les intestins délicats prendront toutefois soin de le consommer blanchi.Il renferme une dose importante de minéraux, notamment du **magnésium** et du **calcium** essentiels au renouvellement et à la multiplication des cellules. Mais il contient en plus une belle quantité de **potassium**  qui stimule activement les fonctions rénales.Léger, laxatif et diurétique le chou-fleur peut concourir pour **la palme des légumes minceur.**Enfin, ce légume fleur fournit également de nombreuses vitamines, il est particulièrement riche en **vitamine C**. Source de tonus donc, mais aussid'énergie puisqu'il apporte une quantité très intéressante de **vitamines B**. |
|  |

 |
|  |
| *
*
 |