

Galettes de semoule aux légumes

Recette **manger main**

Ingrédients

50g de semoule



50ml d'eau



50g de purée de carottes



1 c. à soupe
d'huile d'olive

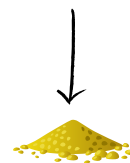


50g de purée de courgettes



Réalisation

- Verser 50mL d'eau bouillante sur les 50g de semoule et laisser gonfler pendant 5 minutes.

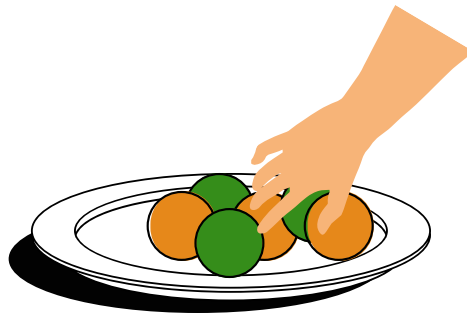


5'

- Mélanger :



- Former des boulettes avec le mélange semoule + purée



- Aplatir les boulettes pour former des galettes, cuire dans l'huile pendant 3min.



- Déguster !