

RÖSTIS DE POMMES DE TERRE AUX CAROTTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 pommes de terre = 200g
- 2 petites carottes = 200g
- 1 œuf
- Farine 1 càs
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques au choix : persil, coriandre, basilic
- Huile végétale (olive, tournesol) 30mL

Astuces :

- Remplacer les carottes par des courgettes.
- Pour les gourmands, ajouter un peu de fromage râpé (emmental, parmesan).
- Pour une cuisson + saine, les faire cuire au four à 180°C entre 20 à 30 minutes.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 à 30 minutes
Pour 4 röstis environ

1. Éplucher les pommes de terre et les carottes et les **râper finement** (à la râpe ou au robot).
2. Laver les herbes aromatiques et les **ciseler finement**.
3. Dans un **saladier** : **mélanger** les pommes de terre et les carottes râpées avec le sel, le poivre, les herbes aromatiques, l'œuf et la farine.
4. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire chauffer l'huile (il en faut suffisamment pour éviter que les röstis n'accrochent).
5. À l'aide d'un **emporte-pièce rond** dans la poêle : déposer un peu de garniture et bien tasser à l'aide d'une cuillère pour former les 4 röstis.
6. Laisser cuire environ **10 minutes sur chaque face** et baisser le feu si besoin pour éviter que les galettes ne noircissent.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr