

Galettes de viande

PLAT



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients : (pour 300g de restes de viande)

Restes de viande (poulet, bœuf, ...)
2 échalotes
1 oignon
1 gousse ail
1 œuf entier
2 c.à.s de farine
1 bouquet de persil,
sel, poivre
Huile

Matériel

Saladier, poêle, couteau ou hachoir, spatule.

Technique

Hachez (au hachoir ou juste au couteau) vos restes de viande.

Hachez les échalotes, les oignons, l'ail, le persil.

Mélangez le tout en y ajoutant l'œuf, 2 cuillères à soupe de farine, sel et poivre.

Mettez de la farine dans une assiette.

Faire chauffer votre poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile à feu moyen.

Pendant ce temps, confectionnez dans vos mains des boulettes de viande et roulez-les dans la farine, tout en les aplatissant.

Faire cuire dans votre poêle quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce que ce soit doré.

A la fin de la cuisson, les mettre sur un papier absorbant.



Conseils

Vous pouvez servir ces galettes de viandes avec une sauce tomate cuisinée (en y ajoutant des champignons ou des poivrons).

Selon votre goût vous pouvez ajouter à la préparation des câpres ou du maïs.

Idée de menu équilibré

Soupe de légumes

Galettes de viandes et spaghetti à la sauce tomate

Pomme



Recette proposée par l'association « Aux Goûts Du Jour »,

Pour plus d'informations :

Association Aux Goûts Du Jour,

53 impasse de l'Odet,

29000 QUIMPER

auxgoutsdujour@hotmail.fr

www.agdj.fr