

binôme gourmand

GALETTES DE LEGUMES GRATINEES AU PARMESAN



Ingrédients pour 4 personnes :

- *4 tranches de pain de mie (5 pour moi car elles étaient assez fines)
- *2 poireaux pas trop gros (j'ai utilisé surtout le blanc)
- *2 carottes
- *2 courgettes
- *2 échalotes roses (je n'en ai mis qu'une seule, elle était assez grosse)
- *3 oeufs
- *10 cl de lait
- *1 cuillère à café de coriandre moulue
- *50 g de parmesan râpé
- *huile
- *sel et poivre

Epluchez carottes, poireaux, échalotes et émincez-les. Lavez les courgettes et coupez-les en petits dés.

Chauffez 3 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y suer les carottes, les poireaux et les échalotes 10 mn à feu doux. Ajoutez les courgettes, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 20 mn en remuant régulièrement.

Enlevez la croûte du pain de mie. Dans un saladier, mélangez la mie avec le lait et les oeufs. Ajoutez les légumes, la coriandre moulue et mélangez à nouveau.

Préchauffez le four en position gril.

Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Avec une cuillère à soupe formez des galettes de la taille que vous désirez et cuisez-les quelques minutes de chaque côté (ne faites pas cuire trop de galettes à la fois pour pouvoir aisément les retourner et maniez-les délicatement pour ne pas les casser. Utilisez une spatule et une cuillère en bois par exemple). Puis posez-les sur une plaque de cuisson.

Parsemez de parmesan râpé et enfournez pour 5 minutes. Servez au sortir du four (vous pouvez préparer les croquettes et les passer au gril à la dernière minute).