

# Étoiles de légumes

1x  pers (3 à 4 étoiles)  Assez facile  Préparation 30 min.  Cuisson 20 min.



## Ingédients

- ✓ 150 g de courgettes
- ✓ 50 g de carottes
- ✓ 50 g de pommes de terre
- ✓ 25 g d'oignons
- ✓ 5 g de beurre
- ✓ 30 g de maïzena
- ✓ 1 c. à soupe d'huile olive
- ✓ Persil, thym
- ✓ Cumin, paprika
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Mâche en décoration

## Préparation

1. Laver, éplucher puis peser les légumes.
2. Les râper assez finement.
3. Faire fondre le beurre.
4. Dans un saladier, mélanger les légumes avec le beurre, la maïzena, les herbes et les épices.
5. Avec un emporte-pièce, façonner les galettes.
6. Démouler délicatement les étoiles de légumes obtenues.
7. Dans une poêle, faire cuire à feu moyen, dans l'huile, pendant 10 minutes sur chaque face.
8. Présenter sur quelques feuilles de mâche.

| Pour une personne (3 à 4 étoiles) | Valeur énergétique | Protéines | PHE     | MET     | LEU     | LYS       |
|-----------------------------------|--------------------|-----------|---------|---------|---------|-----------|
|                                   | 320 kcal           | 4,4 g     | 145 mg  | 50 mg   | 205 mg  | 210 mg    |
|                                   |                    |           | 7 parts | 5 parts | 4 parts | 8,5 parts |