

Recette salée

ROSTIS DE POTIMARRON ET CAROTTES

4 personnes

Temps de preparation 15 mn

Temps de cuisson 5 mn

Difficulté ★

INGRÉDIENTS

ROSTI

- 1/4 petit potimarron bio
- 3 carottes
- 1 oignon
- 150 gr de farine T55
- 2 oeufs
- 200 ml de lait
- 5 gr de levure chimique
- 1 gr de sel

RÉALISATION

1/ POTIMARRONS

- 1 • Raper le potimarron, le mettre dans un plat couvert avec 2 CS d'eau et le précuire au four à micro-onde 3 min
- 2 • Raper les carottes, les saler et les mettre dans une passoire
- 3 • Couper l'oignon en brunoise
- 4 • Préparer la pâte : battre les oeufs, le lait et la farine.
- 5 • Ajouter la levure et le sel



- 6 • Ajouter à la pâte obtenue les légumes et mélanger le tout
- 7 • Faire cuire les rostis dans une poêle 5 minutes à feu de chaque côté.

Une autre manière de consommer des légumes. Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter encore plus de légumes.