

## Galettes de patate de douce

Les fêtes sont passées et vous repartez donc avec toute une liste de bonnes résolutions, en commençant par faire léger côté fourchette après les agapes de fin d'année ! Léger oui, mais pas sans goût et sans l'énergie pour s'activer la journée. Ces galettes seront parfaites pour ça : la patate douce permet d'avoir une part de légume et le petit goût sucré de ce tubercule est agréable l'avoine vous donnera le peps nécessaire pour vous requinquer en énergie - les épices s'accommoderont parfaitement en les assaisonnant et enfin le fromage frais liera le tout ! Au final des galettes douces et onctueuses, épicées et roboratives - parfaites pour faire le plein d'énergie sans que ça pèse sur la balance ;) Avec un peu de verdure et vous aurez un plat délicieux et rapide.

[Imprimer](#)

Galette de patate de douce

Auteur: Un flo de bonnes choses

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Temps total: 20 minutes

Pour 4 personnes

## Ingredients

- 450 g de [purée de patate douce cuisinée](#)
- 2 oeufs
- 6 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- 1 pincée de muscade en poudre
- 1 pincée de curcuma en poudre
- 1 pincée de girofle en poudre
- 50 g de fromage frais

## Instructions

1. La veille mettre la purée au réfrigérateur pour décongélation.
2. Mixer au blender la moitié des flocons pour obtenir une sorte de farine. Ajouter à la purée, et ajouter le reste de flocons entiers.
3. Bien mélanger et ajouter l'oeuf, les épices et le fromage frais. Bien mélanger à nouveau et laisser reposer 5 mn, le temps que les flocons gonflent légèrement.
4. Faire chauffer une poêle et y verser un filet d'huile d'olive. Y déposer une cuillère à soupe de préparation et aplatir légèrement. Faire ainsi 3 à 4 galettes sur en fonction de la surface de la poêle. Bien faire dorer (pendant 2 minutes) puis retourner et continuer la cuisson 2 minutes. Poursuivre jusqu'à épuisement de la préparation.
5. Servir de suite !

---

Astuce : si vous voulez tenter des galettes plus épicées, remplacez les épices par la même quantité de curry en poudre !

---

# Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

---