



À CÔTÉ



RÖSTIS DE COURGETTES, DE POMMES DE TERRE ET DE BETTERAVES

PORTIONS

4

CUISSON

20 minutes

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

200 g de betteraves râpées*

200 g de courgettes râpées*

200 g de pommes de terre râpées*

½ c. à thé de graines d'anis moulues*

Saumon fumé*

½ tasse de yogourt grec nature ou de crème sure

2 c. à table d'huile de canola

Sel, poivre frais moulu.

INSTRUCTIONS

- 1** Dans un grand bol, bien mélanger les trois légumes râpés. À l'aide d'essuie-tout, bien presser et éponger afin de retirer le maximum de liquide.
- 2** Avec les mains, former 8 galettes.
- 3** Dans une poêle chauffée à feu moyen, faire dorer les röstis 10 minutes de chaque côté.
- 4** Au moment de servir, garnir d'une touche de yogourt ou de crème sure et de lanières de saumon fumé.