



## 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.