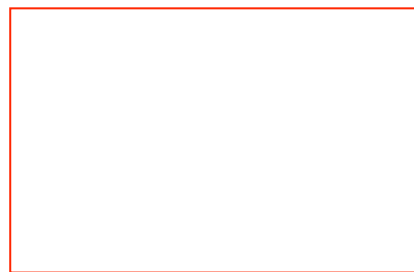




GALETTES DE CHOU MILAN

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com



Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte, 1 saladier, une sauteuse

Ingrédients :

$\frac{1}{2}$ chou Milan
2 œufs
Huile d'olive
Persil ciselé
2 oignons émincés
Ail, sel, poivre

Préparation :

- 1 - Retirer les premières feuilles du chou et le couper en 2, enlever le cœur sur une moitié et séparer les feuilles pour les laver.
- 2 - Couper en lanières et les faire blanchir dans une grande quantité d'eau bouillante salée, durant 10 minutes.
- 3 - Eplucher et couper en petits morceaux l'ail et les oignons, dans une sauteuse, les faire revenir avec de l'huile d'olive.
- 4 - Dans un saladier, mélanger les œufs, les oignons, l'ail, le persil, le sel et le poivre.
- 5 - Bien égoutter le chou et incorporer au mélange.
- 6 - Dans la sauteuse avec de l'huile d'olive bien chaude, déposer 4 ou 5 cuillères à soupe de ce mélange afin de former des petites galettes.
- 7 - Faire cuire 5 minutes de chaque côté. Renouveler l'opération avec le reste de la préparation. Servir bien chaud avec une salade.

**Merci de nous rendre uniquement les grands sacs en bon état.
(Ceux en boules ou déchirés sont à jeter) Laisser également le trombone à sa place
svp.**

Il est impossible de décaler un panier à partir du lundi matin, toute modification doit être faite le dimanche soir maximum.