

GALETTE DE PATATE DOUCE ET POTIMARRON

INSTRUCTIONS :

Un repas facile et idéal les jours d'activité sportive



Instructions pour deux personnes

1. Faites cuire la patate douce et le potimarron à l'eau
2. Écrasez le tout avec l'oeuf, le cumin et l'origan
3. Assaisonnez
4. Faites cuire en galette à la poêle avec de l'huile de coco
5. A dégustez avec une salade verte, tomate et avocat et pour les gourmands ajoutez du saumon fumé

Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Patate douce	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Potimarron	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5
Oeuf	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Cumin	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5 càc
Origan	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5 càc