



Stéphanie Bonnet
Diététicienne - Nutritionniste

Tel : 06 83 86 14 44
Mail : stephanie.nutritionetplaisir@gmail.com

PÔLE SPORT ET BIEN-ÊTRE
5 rue des Terreaux 42570 Saint-Héand
www.pole-sport-bien-etre.fr

Recette

Galettes riz-choux fleurs



Ingrédients pour 4 personnes :

500g de choux fleurs

100g de riz

4 œufs

Oignon, persil, sel, poivre

1 c à café de farine

Faire cuire en vapeur le chou fleur puis réserver puis faire cuire le riz à l'eau.

Emincer l'oignon et ciseler le persil.

Dans un saladier, mettre le chou-fleur, le riz, les oignons, le persil. Saler, poivrer. Y ajouter les œufs et la farine.

Préchauffer une poêle avec de l'huile, former des galettes à l'aide d'une spatule, puis retourner qu'en celles-ci ont doré ! Servir chaud avec une salade. **BON APPETIT !!**