

Galettes courgettes maïs

30 min · 4 personnes

Temps indicatif, à adapter à votre matériel.



INGRÉDIENTS

2 courgettes
1 cc de sel
140 g de maïs égoutté
2 gousses d'ail
60g de farine
Sel / poivre / paprika
1 jaune d'oeuf
1 poignée de basilic frais
1 cs d'huile d'olive
La sauce :
150 g de yaourt grec
1 cc de piment
Sel, poivre

ON PASSE EN CUISINE

1. Râpez les courgettes et placez-les dans une passoire.
2. Saupoudrez de sel et mélangez.
3. Laissez reposer 10 min.
4. Pressez-les ensuite avec vos mains pour faire passer l'excès d'eau à travers la passoire.
5. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf l'huile d'olive (courgettes, sel, maïs, ail émincé, farine, paprika, poivre, basilic, jaune d'œuf).
6. Laissez reposer 5 min.
7. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen.
8. Versez 1 filet d'huile d'olive.
9. Une fois que la poêle est chaude, répartissez les galettes et aplatissez les avec le dos d'une spatule.
10. Cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient dorées (environ 2-3 min de chaque côté).
11. Mélangez le yaourt grec avec le piment, le sel et le poivre. Servez cette sauce avec les galettes.