

Plat du Jour : Galettes de Légumes au Thon & Sauce Yaourt Menthe – Moins de 5€ pour 4 personnes

Une recette originale, colorée, pleine de fraîcheur et très économique !

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 carottes → 0,50 €
- 1 courgette → 0,70 €
- 1 boîte de thon (140 g égoutté) → 1,20 €
- 2 œufs → 0,50 €
- 4 cuillères à soupe de farine → 0,15 €
- 1 yaourt nature → 0,40 €
- Menthe fraîche ou sèche (ou persil) → 0,20 €
- 1 gousse d'ail ou ail en poudre → 0,10 €
- Huile, sel, poivre → 0,15 €

Total estimé : 4,90 €

Préparation :

1. **Râpe** les carottes et la courgette.
2. **Égoutte** bien les légumes râpés avec un torchon pour éviter qu'ils rendent trop d'eau à la cuisson.
3. Dans un saladier, mélange les légumes, le **thon émietté**, les **œufs**, la **farine**, le **sel**, le **poivre**.
4. Forme des **petites galettes**.
5. Fais cuire à la poêle avec un peu d'huile, **3 à 4 minutes par face** jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Pendant ce temps, prépare la **sauce au yaourt** : mélange le yaourt, la menthe ciselée et l'ail. Sel, poivre.
7. Servez les galettes chaudes avec une cuillère de sauce fraîche.

Astuce MissMonnaie :

Tu peux remplacer le thon par des pois chiches écrasés pour une version végétarienne encore plus économique !

