

Épinards en galettes croustillantes

pour 500 g d'épinards : 20g de noisettes (facultatif), 40 g de farine, 1 œuf, 12,5 cl de lait, 80 g de beurre, sel poivre.

Dans une jatte, mélangez la farine et l'œuf puis détendez avec le lait. Salez poivrez.

Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle ajoutez peu à peu les épinards. Mélangez avec une spatule et faites cuire pendant deux minutes environ. Salez poivrez et égouttez.

Faites griller les noisettes dans une petite poêle puis concassez les ;

Incorporez les épinards et les noisettes au mélange farine œuf lait.

Faites chauffer 20g de beurre dans une poêle. Versez une c à soupe de préparation et formez une galette. Vous pouvez en faire cuire plusieurs à la fois si la poêle le permet.

Faites cuire les galettes 2 mn de chaque côté. Elles doivent être légèrement colorées et croustillantes.