

Les recettes des Étudiants Relais Santé

La salée

La galette improvisée

- Restes de céréales cuites (sarrasin, riz, millet, crozets, pâtes...)
- Restes de légumes cuits ou crus (poireaux, carottes, ...) de fromage et/ou de jambon
- 2 oeufs
- De l'huile
- Des épices ou des herbes si tu en as

1. Dans un saladier, mélanger les restes de céréales avec les restes de légumes de fromage de jambon, saler et poivrer.

2. Battre les œufs en omelette et rajouter aux céréales. Il faut que le mélange soit bien enrobé par les œufs. Avec les mains, former des boulettes et les aplatir.

3. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire cuire les galettes plusieurs minutes de chaque côté.

Les recettes des Étudiants Relais Santé

La sucrée

Gâteau de pommes à la poêle

- 300 g de farine
- 1 demi paquet de levure
- 200 g de sucre
- 150 ml de lait
- 50 ml d'huile
- 2 pommes ou tout autre fruit de saison
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs

1. Mélanger la farine, le sucre, le sel et la levure. Ajouter le lait, les oeufs et l'huile.

2. Verser dans une poêle huilée la pâte et rajouter les pommes coupées en lamelles.

3. Faire cuire à feu très doux pendant 14 mn puis retourner de l'autre côté. Faire cuire encore 14 mn.

4. Saupoudrer de sucre vanillé avant de servir. Et régalez-vous !