

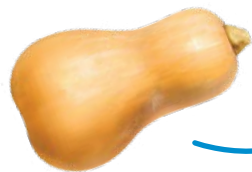
## Rösti de pommes de terre et de courge

Préparation	25 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	4 portions de 2 röstis
Coût (portion)	1,24 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas. Les röstis sont à leur meilleur le jour même.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, épluche-légumes, râpe, tasses et cuillères à mesurer, moyen chaudron, linge propre, grand bol, fourchette, poêle, spatule, plaque à pâtisserie.



## Ingrédients

LA RESTE DE LA COURGE POURRA ÊTRE UTILISÉE DANS UN BOUILLI, UNE SOUPE OU DANS UNE PURÉE AVEC DES POMMES DE TERRE!



500 ml (2 tasses) de **courge butternut** pelée et râpée (environ 250 g / ½ lb)



500 ml (2 tasses) de **potatoes de terre** pelées et râpées (environ 2-3)



9 **œufs**



60 ml (¼ tasse) de **farine tout usage**



2 gousses d'**ail** pelées et hachées



30 ml (2 c. à soupe) de **persil séché facultatif**



10 ml (2 c. à thé) de **paprika**

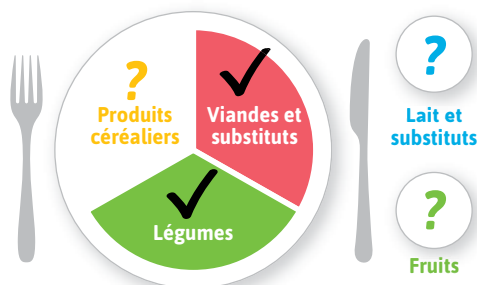


**Sel et poivre** au goût



45 ml (3 c. à soupe) de **beurre** ou de margarine non hydrogénée

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)








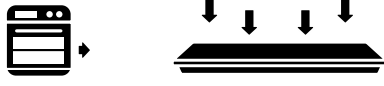


## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex. du pain grillé ou un muffin maison)
- ? de légumes (ex. salade ou crudités) pour compléter la portion
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F).	
2	Déposer la <b>courge butternut</b> et les <b>pommes de terre</b> râpées sur un linge propre ou sur des essuie-tout. Rabattre les côtés pour former un baluchon et bien tordre le linge au-dessus de l'évier pour retirer l'excédent d'eau des légumes.	
3	Déposer les légumes dans un grand bol et ajouter 1 <b>œuf</b> , la <b>farine</b> , l' <b>ail</b> , le <b>persil séché</b> , le <b>paprika</b> , le <b>sel</b> et le <b>poivre</b> . Bien mélanger à l'aide d'une fourchette.	
4	Dans une poêle, faire fondre <b>15 ml (1 c. à soupe) de beurre</b> ou de margarine à feu moyen.	
5	Diviser le <b>mélange de légumes</b> en 8 parts. Déposer à l'aide d'une cuillère 4 parts de légumes dans la poêle et les aplatir avec le dos de la cuillère pour former une galette mince (environ 0.5 cm). Cuire environ 5 minutes par côté ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Répéter l'opération avec les 4 autres parts.	
6	Déposer les <b>galettes</b> sur une plaque à pâtisserie et poursuivre la cuisson au four 5 minutes.	
7	Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire fondre <b>7,5 ml (½ c. à soupe) de beurre ou de margarine</b> et cuire <b>4 œufs</b> crevés et tournés. Répéter avec les 4 œufs restants.	
8	Sortir les <b>galettes</b> du four et déposer un <b>œuf</b> cuit sur chaque galette.	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)