



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Röstis carotte courgette

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de carotte*
- 200 g de courgette*
- 2 oeufs*
- 50 g de farine*
- 1 càs de persil haché*
- 1 càs d'huile d'olive*
- sel, poivre*

Préparation de la recette :

Lavez puis râpez les courgettes et les carottes.

Mettez-les dans un saladier puis ajoutez les oeufs, la farine, le persil, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Ensuite mélangez bien.

Tapissez une plaque allant au four de papier cuisson puis déposez des cuillerées de la préparation en les aplatissant.

Enfournez ensuite les röstis aux carottes et courgettes pendant 10 à 15 minutes à 180°C.