



4 à 6 personnes



15 mn



Très facile

Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cerin.org](http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html) :
<http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html>

Galette fromagère aux flocons d'avoine

Ingédients



50 cl de lait



200 g de flocons d'avoine



4 œufs



20 g de beurre



100 g de fromage(s) (râpé, en dés...)



Sel, poivre

Préparation

1

Faire chauffer le lait
(casserole ou micro-ondes)



2

Hors du feu ajouter les flocons d'avoine
et mélanger.



3

Saler et poivrer puis
laisser les flocons gonfler



4

Ajouter les œufs
et le fromage.
Mélanger



5

Faire fondre le beurre à feu doux puis
verser la préparation..



6

Faire cuire la galette doucement (3 mn)
de chaque côté



7

Servir avec des légumes (crus ou cuits).



Infoplus

*Plat complet d'un bon rapport qualité nutritionnelle-prix. Rapide à préparer pour le dîner
ou même en version galette individuelle pour le petit-déjeuner d'un bec salé.*