

# Galettes de légumes et de viande hachée gratinées sur plaque



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 5 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

<b>400 g</b>	viande hachée mélangée de bœuf et de porc suisses
<b>1 bouquet</b>	ciboulette
<b>1</b>	oignon rouge
<b>1</b>	gousse d'ail
<b>1 cs</b>	moutarde
<b>1 cs</b>	moutarde gros grains
<b>50 g</b>	amandes moulues
	sel
	poivre noir
<b>300 g</b>	poireau
<b>350 g</b>	carottes
<b>275 g</b>	chou blanc
<b>150 g</b>	cottage cheese
<b>1</b>	œuf
<b>50 g</b>	sbrinz râpé
<b>1 cs</b>	paprika doux
<b>100 g</b>	gruyère râpé

## Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

<b>542</b>	kcal
<b>44 g</b>	de protéines
<b>15 g</b>	de glucides
<b>32 g</b>	de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

 Low Carb

## Conseil

Outre les poireaux, les carottes et le chou, des courgettes, des choux-raves et des courges conviennent également à la préparation de galettes au four.

## Préparation

**1** Ciseler finement la ciboulette. Peler et hacher très finement l'oignon et l'ail.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**Mon choix.**

- 2 Bien mélanger la ciboulette, l'oignon, l'ail, les deux moutardes, les amandes et la viande hachée. Saler et poivrer.
- 3 Parer les poireaux, les couper en fines lamelles. Peler les carottes et les râper avec une râpe à rösti. Parer le chou et le couper également en fines lamelles. Mettre les légumes dans un saladier, saler et pétrir vigoureusement. Ajouter le cottage cheese, l'œuf, le sbrinz et le paprika, bien mélanger le tout et poivrer généreusement.
- 4 Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C).
- 5 Garnir deux plaques de papier sulfurisé. Façonner 12 petites galettes de rösti d'environ 10 cm de diamètre avec les légumes et les déposer sur les plaques. Précuire les galettes de légumes au milieu du four pendant 20 minutes.
- 6 Former également 12 galettes avec la viande hachée, un peu plus petites que celles de légumes. Après 20 minutes, garnir chaque galette de légumes d'une galette de viande hachée et saupoudrer de fromage. Faire cuire encore 15 minutes. Servir ensuite immédiatement.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.