



VEGAN OU PAS



20 FARÇOUS



30 MIN

## LES FARÇOUS DE MAMIE CÉCILE

### INGRÉDIENTS

- Verts de blettes, persil, ciboule, épinard
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 2 oeufs
- 150g de farine
- Une pincée de bicarbonate de soude ou levure
- Sel, poivre
- Lait
- Reste de viande (option)

### ÉTAPES

1. Taillez grossièrement les verts de blettes et les faire blanchir.
2. Hachez persil, ciboule, épinard et l'ail.
3. Mettre le tout dans un saladier, rajoutez les oeufs, la farine, le bicarbonate de soude ou la levure, sel et poivre (et la viande en petit morceau si choisi).
4. Mélangez et ajoutez le lait jusqu'à obtenir une pâte assez consistante pour former les galettes.
5. Faire cuire dans une poêle avec de l'huile bien chaude en formant des galettes.
6. Servis avec une salade c'est un repas complet pour le soir.

### LA PETITE ASTUCE D'ARLETTE

Ma mamie Cécile faisait cette recette pour utiliser les verts de blettes et toutes les herbes vertes du jardin : persil, ciboulette, tige d'oignons nouveaux...

De janvier à mars, vous pouvez dans la campagne des blettes sauvages au goût plus prononcé.



**LA CAPÉCHAUDE**  
FOODLAB DU BASSIN DE THAU