

Les Latkes

Les Latkes sont des petites galettes de pommes de terre, traditionnellement préparées pour la fête juive de Hanouka. Il s'agit d'une recette très simple à réaliser, idéale pour faire participer les enfants.



Ingrédients :

- 500 g de pommes de terre
- 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre
- 2 œufs
- Huile d'olive
- 1 oignon (facultatif)

Etales :

Etape 1 : Epluchez, lavez et râper les pommes de terre et l'oignon. Egouttez le tout.

Etape 2 : Mélangez les pommes de terre et l'oignon râpés avec les œufs battus et la fécule.

Etape 3 : Faites chauffer l'huile dans la poêle. Façonnez des petites galettes dans vos mains et déposez-les dans la poêle.

Etape 4 : Faites-les cuire environ 5 minutes de chaque côté.

Variantes :

On peut aussi les cuisiner sans oignon.

On peut aussi les déguster sucrées, sous forme de galettes servies avec de la compote et/ou du fromage blanc.





MAGALI LE MARDELEY
Diététicienne