



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Galettes de pommes de terre à la compote de pommes et de poires

Décembre



### Ingrédients

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400 g de pommes (p. ex. Boskoop)
- 400 g de poires
- 1 citron
- 2 c.à.s. d'eau
- 1 pincée de cannelle
- 700 g de pommes de terre à chair ferme
- 200 g de carottes
- 100 g de racines de persil
- 1 gros oignon
- 2 œufs
- 2 c.à.s. de farine complète
- ½ c.à.c. de sel
- 1 pincée de poivre
- 4 c.à.s. d'huile de colza

### Préparation

- Pour la compote, éplucher les pommes et les poires, les épépiner, puis les couper en dés. Les mettre dans une casserole avec le jus d'un citron et 2 c.à.s. d'eau. Porter le tout à ébullition, couvrir et faire cuire à feu moyen pendant environ huit minutes. Ensuite, écraser grossièrement ou réduire en purée fine, puis assaisonner avec de la cannelle.
- Éplucher et râper grossièrement les pommes de terre, les carottes, les racines de persil et l'oignon. Essorer et égoutter le liquide.
- Ajouter les œufs, la farine, le sel et le poivre.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y verser 2 c.à.s. de pâte à chaque fois, aplatir et faire cuire à feu moyen pendant trois minutes de chaque côté.
- Servir les galettes de pommes de terre chaudes avec de la compote de pommes et de poires.



Astuce : Les galettes de pommes de terre sont également délicieuses avec du fromage blanc aux herbes et une salade.



55 min.



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Kartoffelpuffer mit Apfel-Birnen-Kompott

Dezember



### Zutaten

**Zutaten für 4 Personen :**

- 400 g Äpfel (z.B. Boskoop)
- 400 g Birnen
- 1 Zitrone
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Zimt
- 700 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 100 g Petersilienwurzeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Eier
- 2 EL Vollkornmehl
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Rapsöl

### Zubereitung

- Für das Kompott Äpfel und Birnen schälen, entkernen und würfeln. Mit dem Saft einer Zitrone sowie 2 EL Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. acht Minuten garen. Anschließend grob zerstampfen oder fein pürieren und mit Zimt abschmecken.
- Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzel und Zwiebel schälen und grob raspeln. Ausdrücken und Flüssigkeit abgießen.
- Eier, Mehl, Salz und Pfeffer unter die Masse rühren.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und jeweils 2 EL Teig hineingeben, flachdrücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite drei Minuten braten.
- Kartoffelpuffer warm mit Apfel-Birnen-Kompott servieren.



Tipp : Die Kartoffelpuffer schmecken auch gut mit Kräuterquark und einem Salat.



55 Min.



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Galettes de pommes de terre à la compote de pommes et de poires

Décembre



### Ingrédients

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400 g de pommes (p. ex. Boskoop)
- 400 g de poires
- 1 citron
- 2 c.à.s. d'eau
- 1 pincée de cannelle
- 700 g de pommes de terre à chair ferme
- 200 g de carottes
- 100 g de racines de persil
- 1 gros oignon
- 2 œufs
- 2 c.à.s. de farine complète
- ½ c.à.c. de sel
- 1 pincée de poivre
- 4 c.à.s. d'huile de colza

### Préparation

- Pour la compote, éplucher les pommes et les poires, les épépiner, puis les couper en dés. Les mettre dans une casserole avec le jus d'un citron et 2 c.à.s. d'eau. Porter le tout à ébullition, couvrir et faire cuire à feu moyen pendant environ huit minutes. Ensuite, écraser grossièrement ou réduire en purée fine, puis assaisonner avec de la cannelle.
- Éplucher et râper grossièrement les pommes de terre, les carottes, les racines de persil et l'oignon. Essorer et égoutter le liquide.
- Ajouter les œufs, la farine, le sel et le poivre.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y verser 2 c.à.s. de pâte à chaque fois, aplatir et faire cuire à feu moyen pendant trois minutes de chaque côté.
- Servir les galettes de pommes de terre chaudes avec de la compote de pommes et de poires.



Astuce : Les galettes de pommes de terre sont également délicieuses avec du fromage blanc aux herbes et une salade.



55 min.



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Kartoffelpuffer mit Apfel-Birnen-Kompott

Dezember



### Zutaten

**Zutaten für 4 Personen :**

- 400 g Äpfel (z.B. Boskoop)
- 400 g Birnen
- 1 Zitrone
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Zimt
- 700 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 100 g Petersilienwurzeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Eier
- 2 EL Vollkornmehl
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Rapsöl

### Zubereitung

- Für das Kompott Äpfel und Birnen schälen, entkernen und würfeln. Mit dem Saft einer Zitrone sowie 2 EL Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. acht Minuten garen. Anschließend grob zerstampfen oder fein pürieren und mit Zimt abschmecken.
- Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzel und Zwiebel schälen und grob raspeln. Ausdrücken und Flüssigkeit abgießen.
- Eier, Mehl, Salz und Pfeffer unter die Masse rühren.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und jeweils 2 EL Teig hineingeben, flachdrücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite drei Minuten braten.
- Kartoffelpuffer warm mit Apfel-Birnen-Kompott servieren.



Tipp : Die Kartoffelpuffer schmecken auch gut mit Kräuterquark und einem Salat.



55 Min.



Le bon wagon  
Magasin BIO & REGIONAL