



GALETTES DE SARRASIN GARNIES

plat complet végétarien et sans gluten. Variantes possibles avec tous les légumes précuits au préalable à la poêle ou légumes étuvés [comme sur la photos avec des poivrons et oignons]

🕒 20 minutes
🕒 1 heure et 50 minutes
🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de sarrasin
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru (73 g)
- 1/2 cuillère à café sel
- 450 grammes de poireau, cru
- 1 portion petite d'oignon
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 80 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 1/2 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (3 g)
- 4 unités grande [L] d'oeuf, cru (272 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparation de la pâte : Mettez dans un saladier , la farine de sarrasin tamisée et le sel et formez un puits . Ajoutez l'oeuf et mélangez en versant petit à petit 400ml d'eau de source. Laissez reposer 1 petite heure. Si vous constatez que la pâte est trop épaisse, rajoutez un peu d'eau jusqu'à la consistance voulue.
- 2° Faites cuire les galettes à feu vif dans une poêle bien huilée, jusqu'à épuisement de la pâte. Réservez.
- 3° Faites revenir les oignons émincés, dans une autre poêle huilée. Ajoutez-y les poireaux découpés en petits morceaux. Mélangez bien et laissez cuire à couvert et à feu moyen pendant 5 min , en surveillant la cuisson. Une fondue de poireaux !
- 4° Garnissez chaque galette de sarrasin d'une portion de mélange poireaux-oignons, saupoudrez d'un peu de sel , cassez 1 oeuf sur chaque galette et saupoudrez d'emmental râpé avant de la plier. Repassez à la poêle 1 ou 2 min et servez et servez chaud .
- 5° NB: Pour gagner du temps, préparez la pâte la veille ou achetez les galettes bio sans gluten toutes faites !
- 6° variante : avec tous les légumes possibles

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (289 g)	% AR
ÉNERGIE	165 kcal	477 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	24 g	48 %
GLUCIDES	17 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	7 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	22 %
SODIUM	250 mg	722 mg	30 %