Alexandra Gouzy
Diététicien · 409501426

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

- 80 grammes de farine de sarrasin
- 1 unité grande (L) d'oeuf, cru (68 g)
- 1/2 cuillère à café sel
- 2 unités moyennes de poireau, cru ou mélange 2 courgettes+ 1 poivron rouge .
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (12 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 puit . Ajoutez 1 oeuf et mélangez en versant petit à petit 200 ml d'eau; Laissez reposer 24 heure avant pour la faire fermenter ou pas !! Si vous constatez que la pâte est trop épaisse, rajoutez un peu d'eau jusqu'à la consistance voulue.

2° lavez et émincez les poireaux (ou autres légumes frais ou surgelés) . Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive , du sel et poivre . ajoutez un peu d'eau et laissez cuire doucement à couvert 10-15 min .

3° Dans une poêle en fer ou inox ou céramique , légèrement huilée ou 5 g de beurre maxi , versez une petite louche de pâte à galettes. Faites cuire 1 minute à feu moyen avant de la retourner et laissez cuire à nouveau 1 minute , le temps de garnir la galette de sarrasin d'une portion de fondue de poireaux . 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 .

4° NB: Pour gagner du temps, préparez la pâte la veille ou achetez les galettes de sarrasin toutes faites !

5° variante : avec tous les légumes possibles

6° variante flexitarien : rajoutez demie- tranche de jambon par galette ou au total 100 g de jambon en dès au totale ou saumon fumé .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (203 g)	% AR
ÉNERGIE	148 kcal	301 kcal	15 %
PROTÉINES	9 g	18 g	37 %
GLUCIDES	9 g	18 g	7 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	8 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	348 mg	704 mg	29 %