



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 % |