Alexandra Gouzy
Diététicien · 409501426

GALETTE DE SARRASIN

super pour les petits dej salés , pour les repas express . le sarrasin est du blé noir avec toutes ses fibres et ses oligoelements cela lui confère un IG bas .

4 portions

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de farine de sarrasin
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 verre d'eau du robinet (200 g)
- 2 grammes de fleur de sel, non iodée, non fluorée
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g) ou 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mettre la farine de sarrasin et le sel dans une jatte Creuser un puit et y mettre l'oeuf . A l'aide d'un fouet , melanger en partant du centre et progressivement rajouter l'eau et melanger pour obtenir un pâte lisse et homogene .

2° chauffer la poele avec un peu de MG

3° chauffer la poele avec un peu de MG . Quand la poêle est chaude , mettre la pâte à l'aide d'une louche et repartir avec une spatule . Cuire 2 min par face

4° les préparer en avance les galettes et les réchauffer au moment de servir ou au moment où vous les retourner, garnisser d'oeuf , fromage ou plus complète avec légumes et autres source de proteine jambon , saumon , bacon ... selon l'utilisation en collation ou plat .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (84 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	98 kcal	5 %
PROTÉINES	5 g	4 g	8 %
GLUCIDES	16 g	14 g	5 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	3 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	247 mg	209 mg	9 %