



GALETTE D'AVOINE

Alternative à la biscotte du petit déjeuner. Sans sucres ajoutés. Sans gluten.

 40 minutes 1 heure 15 portions

INGRÉDIENTS

- 220 grammes d'avoine, crue
- 30 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 pincée de sel et 1 pincée de bicarbonate alimentaire
- 100 grammes d'eau minérale [aliment moyen]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Diviser les flocons en 2 parts.
- 2° Mixer pendant 4 secondes 1 part et 8 secondes l'autre.
- 3° Mélanger les flocons mixés et ajouter le sel et le bicarbonate.
- 4° Chauffer l'eau [40°C environ 40 secondes au microondes en puissance max]. Mettre le beurre dans l'eau chaud afin qu'elle fonde. Ajouter l'eau à la mélange d'ingrédients secs et remuer avec un maryse.
- 5° Former un pâte ferme.
- 6° Préchauffer le four à 180°C. Attendre à que la pâte refroidisse et la placer sur un papier cuisson. Aplatir avec un rouleau en épaisseur de 4mm.
- 7° Couper avec emporte-pièces ou un verre pour former les galettes. Enfourner de chaque côté pendant 20 minutes en mode chaleur tournante.
- 8° Notes: possibilité de cuire à la poêle, même temps de chaque côte à feu moyen.
- 9° Notes: possibilité de cuire à la poêle, même temps de chaque côte à feu moyen.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (15 g)	% AR
ÉNERGIE	297 kcal	45 kcal	2 %
PROTÉINES	11 g	2 g	3 %
GLUCIDES	35 g	5 g	2 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	11 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	1 g	4 %
SODIUM	610 mg	91 mg	4 %