



GALETTES DE SARRASIN AUX POIREAUX, JAMBON ET CHÈVRE

 30 minutes
 2 heures
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de sarrasin
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel
- 260 grammes d'eau
- 25 grammes de beurre à 82% MG, doux + 20g pour la cuisson
- 600 grammes de poireau, cru
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 15 à 20% MG, épaisse
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (140 g)
- 1 unité moyenne de fromage de chèvre bûche (160 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la pâte. Mettez la farine, l'oeuf, le sel et l'eau dans le bol. Mixez 20 sec/vitesse 7. Raclez le bol avec la spatule.
- 2° Mixez à nouveau 20 sec/vitesse 7. Débarrassez la pâte dans un récipient fermé et placez au frais pour 1 heure au moins. Lavez et séchez le bol.
- 3° Placez 25g de beurre et les poireaux dans le bol et faites cuire 15 min/100°C/sens inversé/vitesse cuillère en bois sans le gobelet doseur. Salez et poivrez. Ajoutez la crème au bout de 10 minutes de cuisson.
- 4° Préparez les galettes. Si la pâte manque de fluidité, ajoutez un peu d'eau. Versez une louche de pâte dans une poêle à crêpes beurrée et retournez après 2-3 minutes quand les bords commencent à se décoller de la poêle.
- 5° Garnissez la crêpe avec une tranche de jambon, un peu de fondue de poireau, quelques tranches de chèvre et poivrez. Laissez chauffer quelques instants et débarrassez avant de préparer les autres galettes. Servez avec quelques feuilles de salade.
- 6° Astuce : vous pouvez préparer la pâte à galettes et la fondue de poireaux 24h à l'avance et assembler les galettes au dernier moment.
- 7° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (359 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	451 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	23 g	46 %
GLUCIDES	9 g	34 g	13 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	7 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	15 g	73 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	307 mg	1102 mg	46 %