

**GALETTE DE SARRASIN, ŒUF ET ÉPINARDS** 10 minutes 25 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 unités moyennes de galette de sarrasin, nature, [240 g]
- 4 unités moyennes [M] d'œuf, cru [232 g]
- 400 grammes d'épinards hachés en conserve
- 10 grammes de beurre
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile
- 1 salade
- vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la garniture. Ouvrez la boîte d'épinards en branche, égouttez-la à l'aide d'une passoire.
- 2° Dans une poêle, faites dorer le beurre et déposez la galette. Cassez un œuf et laissez-le cuire doucement. Ajoutez des épinards autour de l'œuf. Salez et poivrez.
- 3° Une fois la galette cuite, rabattez les quatre bords vers le centre pour ne laisser apparaître que le jaune de l'œuf.
- 4° Servez chaud avec une salade.
- 5° Source : <https://www.mangerbouger.fr/>

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [269 g]	% AR
ÉNERGIE	96 kcal	259 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	13 g	26 %
GLUCIDES	7 g	20 g	8 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	22 %
SODIUM	156 mg	421 mg	18 %