

## GALETTES DE SARRASIN

Recette pour 8 galettes sans gluten

 5 minutes 10 minutes 8 portions

### INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza (20 g)
- Environ 35 cl d'eau
- 2 pincée de sel

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger la farine et le sel. Ajouter l'œuf, l'huile et l'eau et mélanger. [Au mieux, laisser reposer la pâte toute une nuit au frais]
- 2° Huiler légèrement une poêle à crêpe et faire cuire les galettes (environ 8). [Si la pâte paraît compact, ajouter un peu d'eau pour la détendre]

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (72 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	97 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	3 g	6 %
GLUCIDES	18 g	13 g	5 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	5 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	153 mg	110 mg	5 %