

TALOA BASQUE (À GARNIR)

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de maïs
- 250 grammes de farine mix sans gluten
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'arachide (20 g)
- eau tiède
- sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la pâte à taloa : mélanger les farines dans un récipient et ajoutez l'eau salée tiédie. Malaxez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Formez une boule de pâte, couvrez au contact avec du papier film alimentaire et laissez reposer pendant au moins 15mn Une fois reposée, préparez les "taloa" : prenez une poignée de pâte puis formez des cercles à l'aide d'un rouleau ou à la main. Cuire les « talo » sur les deux faces dans une poêle

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (80 g)	% AR
ÉNERGIE	308 kcal	247 kcal	12 %
LIPIDES	5 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	51 mg	41 mg	2 %
GLUCIDES	59 g	48 g	16 %
SUCRES	1 g	0 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	7 %
PROTÉINES	5 g	4 g	—