



GALETTES OU TORTILLAS DE MANIOC SANS GLUTEN

 20 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de manioc
- 100 grammes de patate douce, cuite
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin) [6 g]
- 1 verre d'eau filtrée, chaude [120 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un grand bol, mélangez grossièrement à la cuillère ou à la fourchette les morceaux de patate douce cuite au préalable, la farine de manioc fine et le sel.
- 2° Ajoutez l'eau chaude en 2 fois : mélangez d'abord la moitié, puis ajoutez un peu plus d'eau en fonction de la capacité d'absorber qu'a votre farine de manioc. Formez une boule pas trop collante, plutôt sèche.
- 3° Divisez la pâte en environ 8 boules de 60 à 65 grammes.
- 4° Aplatissez chaque boule au rouleau à pâtisserie (entre 2 feuilles de papier sulfurisé) ou à la presse à tortilla.
- 5° Dans une poêle bien chaude, cuire environ 1 minute par face, à feu vif. Ça doit se gonfler d'air.
- 6° C'est prêt! Vous pouvez garnir vos tortillas de poulet, œuf ou de lamelles de viande, et les déguster avec une salade. Mais vous pouvez aussi les consommer en sucré, avec de la confiture et du beurre de cacahuète, ou de la pâte à tartiner. Servez-vous en comme une alternative sans gluten au pain.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (47 g)	% AR
ÉNERGIE	165 kcal	77 kcal	4 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	582 mg	273 mg	11 %
GLUCIDES	39 g	18 g	6 %
SUCRES	2 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	6 %
PROTÉINES	1 g	0 g	—