



GALETTES AUX ÉPINARDS ET CAJOU

Une recette de galette aux épinards comme un pancake salé.

30 minutes

45 minutes

2 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de blé T80
- 135 ml d'eau
- 2 œufs
- 85 grammes de pousses d'épinard
- 60 grammes purée de noix de cajou
- 10 grammes de bouillon de légumes bio en poudre
- 5 grammes de levure chimique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Fouettez les œufs avec la purée de noix de cajou et le bouillon de légumes. Une fois la préparation homogène, ajoutez la levure, la farine et l'eau. Fouettez de nouveau jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène.
- 2° Ajoutez enfin les feuilles d'épinards rincées, égouttées et séchées et mélangez.
- 3° Versez une cuillerée dans une poêle à pancakes et une fois que la première face est bien cuite, retournez-là et ainsi de suite jusqu'à épuisement de la préparation.
- 4° Astuce: Attention en cas de remplacement des jeunes pousses d'épinards par des épinards cuits ou surgelés, pensez à adapter la quantité d'eau.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (241 g)	% AR
ÉNERGIE	214 kcal	515 kcal	26 %
PROTÉINES	8 g	18 g	36 %
GLUCIDES	26 g	63 g	24 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	8 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	27 %
SODIUM	161 mg	387 mg	16 %