



GALETTE DE BLE NOIR

INGRÉDIENTS POUR 10 GALETTES :

- 1 œuf
- 250 g de farine de sarrasin
- 70 cl d'eau
- 1 cuillère à café de gros sel
- Huile neutre pour la poêle

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 1 MIN

TEMPS DE REPOS : 1H

TEMPS TOTAL : 1 H 10

PRÉPARATION

1.

- *Dans un saladier, fouettez l'œuf. Incorporez la farine et travaillez la pâte en versant peu à peu 70 cl d'eau.*
- *Ajoutez le sel. La pâte doit être bien fluide.*

2.

- *Laissez reposer la pâte sous un linge pendant 1 heure à température ambiante.*

3.

- *Versez une louche de pâte dans une poêle huilée bien chaude.*
- *Faites cuire 1 minute puis retournez la crêpe.*
- *Laissez cuire 1 minute puis retournez la crêpe. Laissez cuire encore 1 minute.*
- *Réservez au chaud et confectionnez les autres galettes.*

Idée recette : Vous pouvez garnir vos galettes de jambon, poulet, saumon, œuf, fromage de chèvre, champignons, poivrons,... Et les accompagner d'une bonne salade verte croquante ou une mâche à l'huile de noix !