



GALETTES DE SARRASIN



Temps :



Nombre de couvert :

Ingédients :

-130 g de farine de sarrasin
-30 cl d'eau froide
-4 g de sel
-1 œuf

Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger la farine et le sel.
2. Verser l'eau petit à petit en mélangeant bien. On obtient une pâte lisse et épaisse.
3. Ajouter l'œuf et mélanger à nouveau.
4. Filmer et laisser reposer la pâte 2 h au réfrigérateur.
5. Graisser une poêle assez large et pas trop épaisse (dans l'idéal, utiliser une crêpière) avec un peu d'huile de coco.
6. Attendre que la poêle soit bien chaude avant de verser la pâte.
7. Mettre un peu moins d'une louche de pâte et bien l'étaler (la galette ne doit pas être trop épaisse et des petits trous doivent se former).
8. Attendre que les bords se colorent avant de retourner la galette.
9. Garnir la galette avec les ingrédients souhaités (ici : jambon, emmental, œuf, poivre).

Idées de garnitures :

Complète : jambon, emmental, œuf, poivre

Canard : magret de canard, chèvre, miel

Raclette : pommes de terre, fromage à raclette, oignons, lardons

Végétarienne : champignons, épinards, fromage de chèvre, noix

Nordique : saumon fumé, crème fraîche, aneth, citron

Forestière : champignons, crème, persillade

Paysan : andouille, pommes, moutarde à l'ancienne

Astuces ou notes personnelles :

À déguster avec une salade verte et un verre de cidre breton pour une touche authentique !

