




Galette bretonne

 30 min + 1 h de repos  végé  minceur

10 g de beurre
125 g de farine de sarrasin
¼ de c. c. de sel
1 œuf frais
2¼ dl de lait coupé d'eau
(moitié lait / moitié eau)

Faire fondre le beurre dans une casserole, éloigner du feu. Mettre dans un grand bol la farine et le sel. Casser l'œuf, ajouter à la farine avec le lait coupé d'eau et le beurre fondu, lisser. Laisser reposer env. 1 h à couvert.

beurre à rôtir
4 œufs frais
50 g de pousses d'épinards
4 c. s. de gruyère râpé
sel, poivre, selon goût

Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle anti-adhésive. Verser un peu de pâte dans la poêle, répartir avec une spatule en caoutchouc de manière à recouvrir le fond de la poêle d'une fine couche. Baisser le feu, lorsque le dessous est cuit et se détache tout seul, retourner la galette. Casser un œuf, déposer dessus en répartissant le blanc avec une spatule en caoutchouc, répartir dessus pousses d'épinards et gruyère, rectifier l'assaisonnement, poursuivre la cuisson de la galette env. 3 min, rabattre les côtés. Répéter trois fois l'opération.

Portion (¼): 316 kcal, lip 18 g, glu 22 g, pro 16 g

Recette Betty Bossi
Journal Betty Bossi N° 03/2018
© Betty Bossi SA
www.bettybossi.ch

Betty
Bossi