



Galette de sarrasin

Ingrédients pour 6 personnes :

500ml d' eau
300g de farine de sarrasin
1 œuf entier
une pincée de sel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mélanger la farine et le sel.
Former un trou au centre du bol et y verser peu à peu l'eau tout en fouettant avec un fouet de manière à éviter la formation de grumeaux. Verser la totalité de l'eau en 3 à 4 fois.
2. Incorporer l'œuf entier tout en mélangeant afin d'obtenir une pâte fluide.
Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, ainsi vous ne devrez pas en rajouter dans la poêle entre chaque galette.
3. Laisser reposer la pâte au frais au moins 30minutes si pas 3h avant de la cuire.
4. Verser une louche de pâte et l'étaler en faisant tourner la poêle puis laisser cuire jusqu'à ce que les parois et le centre se détache facilement. La retourner et cuire encore un peu.
Garder sur une assiette.

Quelques idées pour les agrémenter :

- **En version salée** : fromage frais, jambon, saumon fumée, fromage râpée, œuf, ...
Pour une version végétarienne, ajoute des tartinades de petits pois, houmous, ...
Ensuite, ajoute des champignons, des tomates, des poivrons, des poireaux, courgettes,...
préalablement cuit à l'avance.
Tous cela relevé avec des herbes aromatiques tel que persil, ciboulette, coriandre,... ou
des épices tel que curry, paprika, ...

Conservation :

- La pâte crue se conserve **deux jours** maximum au frais, recouverte de film alimentaire au contact
- Les galettes se conservent **un jour** au frais, bien recouvertes de film alimentaire.
- Les galettes peuvent aussi se **congeler**, bien enveloppées dans du film alimentaire (pas plus de 2 semaines).