



Les jardiniers du Val d'Authion

La recette des galettes de sarrasin (blé noir)

Pour environ 13 galettes

250 g de farine de sarrasin

10 g de sel

2 œufs

60 cl d'eau

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Mélangez la farine, le sel, et les œufs. Ajoutez l'eau progressivement jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. Ajoutez l'huile d'olive.

Faites chauffer une crêpière avec de l'huile ou du beurre, versez-y une louche de pâte.

Répartissez la pâte sur toute la crêpière, laissez cuire jusqu'à ce que la galette se détache des bords. Retournez la galette et faites cuire la seconde face.

Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.

Quand les galettes sont cuites, il n'y a plus qu'à les faire réchauffer dans une crêpière beurrée, en y ajoutant la garniture, rabattre les côtés et laisser cuire jusqu'à ce que tout le fromage soit fondu.

Bonne chandeleur !

Garniture possible :

en fonction des goûts et des couleurs

- faire une fondue de poireaux à la crème et au gruyère puis garnir votre galette
- idem avec des épinards et en plus vous cassez un œuf au milieu de tout ça
- traditionnel jambon blanc gruyère
- casser u œuf au milieu de la galette et recouvrir de fromage râpé
- garnir avec du fromage de chèvre et du miel
- etc