

Galettes au Sarrasin



10 GALETTES



10 MIN.



20 MIN.

330g de farine de sarrasin
10g de gros sel
750ml d'eau froide
1 œuf

Préparation de la pâte :

- Disposez la farine de sarrasin dans un saladier, avec le sel, faites un puits.
- Versez de l'eau au fur et à mesure et mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet. Vous obtiendrez ainsi une pâte fluide et épaisse.
- Ajoutez l'œuf, mélangez bien, il apportera une belle coloration à la pâte lors de la cuisson.
- Laissez la pâte reposer environ 2 heures au frigo, en la recouvrant d'un film alimentaire.

Cuisson des galettes :

- Graissez votre crêpière avec un papier absorbant imbibé d'huile.
- Versez une louche de pâte, puis inclinez très vite la poêle afin d'étaler la pâte.
- Faites cuire les deux faces pendant environ 1 à 2 mn chacune.
- Pour retourner la galette, utilisez une spatule, décollez soigneusement chaque bord et retournez-la assez rapidement.

NB : Il est possible de congeler les galettes à plat en les séparant par du papier sulfurisé.

Idées recettes pour vos Galettes :

Les ingrédients sont cuits et détaillés en morceaux avant de garnir la galette.

Vous pouvez cuire l'œuf dans une poêle à part ou bien le casser directement sur la galette

- Galette Basquaise : 1 escalope de poulet émincée, 3 cuillères à soupe de poivrons en lamelles, ½ oignon, le tout revenu dans 1 cuillère à café d'huile d'olive.
- Galette Provençale : 4 cuillères à soupe de ratatouille, 30g de bûche de chèvre, herbes de Provence
- Galette Saint-Jacques : 3 noix de Saint-Jacques, 2 cuillères à soupe de fondue de poireaux
- Galette Végétarienne : 4 cuillères à soupe de légumes poêlés (surgelés ou frais), oignon émincé, 1 œuf (facultatif), ¼ de boule de mozzarella, herbes de Provence
- Galette Forestière : 4 gros champignons de Paris émincés, 50g d'allumette de bacon, 30g de gruyère râpé, persil, ail.
- Galette Italienne : 1 tomate, 20g de copeaux de Parmesan, 1 tranche de jambon de Parme, 1 poignée de roquette, 1 cuillère à café d'huile d'olive, vinaigre balsamique.
- Galette Nordique : 2 tranches de saumon fumé, 4 cuillères à soupe d'épinards en branche, 1 cuillère à café de crème.
- Galette Petit Navire : 2 cuillères à soupe de pulpe de tomate, 2 cuillères à soupe de thon, ½ cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à café de crème, herbes de Provence.
- Galette Anglaise : 2 tomates, 2 tranches de bacon, 1 œuf, 30g de cheddar râpé
- Galette Complète : 1 œuf, 1 tranche de jambon blanc découennée, 30g de gruyère râpé.

