

GALETTES DE BLÉ NOIR (SARRASIN)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Farine de sarrasin 250g
- Eau 500mL
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- Huile de tournesol pour la cuisson

Astuces :

- Ne soyez pas trop généreux sur le sel sinon vos galettes seront écoeurantes.
- Consommer en version sucrée ou salée.
- Conservation : 1 jour maximum au frais car la farine complète a tendance à s'abîmer plus rapidement.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 8 à 10 galettes selon la taille et l'épaisseur

1. Dans un **saladier** : fouetter la farine, l'eau et le sel.
2. **Ajouter** l'œuf et fouetter de nouveau jusqu'à obtenir une pâte fluide sans grumeaux.
3. À l'aide d'un **pinceau en silicone**, huiler légèrement une crêpière.
4. **Verser** une louche de pâte, répartir la pâte sur toute la surface, faire cuire les galettes sur les 2 faces et répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



@Recettes100faim.fr