

Galettes de Sarrasin sans oeuf



Ingrédients

*125g de farine,
1 verre d'eau froide,
2 gr de sel,
1 càc d'huile d'olive.*

Préparation

Délayer dans une terrine la farine avec l'huile et l'eau.
Salez (2gr) et laisser reposer quelques minute si possible.
Vous obtenez une pâte fluide, un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe ordinaire.
Faites cuire les crêpes des deux cotés dans une grande poêle huilé avec de l'huile.
Faire revenir dans une poêle une courgette, tomate, champignons, oignon, persil frais et garnir la crêpe avec.

Maman, ce plat ce mange chaud. Tu peux manger 2 crêpes à midi avec de la salade, ou une poêlée de légumes, ou des haricots verts le tout accompagné de 2 pommes de terre au four.
La farine de sarrasin ne contient pas de gluten et ce n'est pas un féculent d'où les pommes de terre en accompagnement avec des légumes

