

Galettes de betterave aux légumes

Ingrédients (10 crêpes)

- 330 g de farine de blé noir (sarrasin)
- 10 g de gros sel
- 50 cl d'eau froide
- 15 cl de jus de betterave
- 1 œuf

Garniture :

- ½ courge
- 2 panais
- 100g d'épinards frais
- 150g de fromage frais de brebis



Préparation

1. Dans un saladier, mélangez la farine et le gros sel.
2. À l'aide d'un fouet, versez l'eau en deux ou trois fois, tout en mélangeant la préparation. Ajoutez l'œuf, le jus de betterave et continuez de bien mélanger afin d'obtenir une pâte lisse.
3. Filmez et laissez reposer 1 heure au frais.
4. Graissez une grande poêle avec de la graisse de coco ou de l'huile d'olive.
5. Versez une louche de pâte, attendez que la galette colore sur les bords et fasse de petites bulles au centre pour la retourner. La laisser cuire encore 1 min environ.
6. Les réservez sur une assiette.

Pour la garniture :

1. Lavez les légumes et pelez la peau de la courge.
2. À l'aide d'un économe, détaillez de fines lamelles de courge et de panais.
3. Les cuire 10 minutes à la vapeur, et coupez la cuisson à l'eau froide.
4. Tartiner les crêpes de fromage de brebis, disposez ensuite les lamelles de légumes et quelques feuilles d'épinards. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de sel, poivre.
5. Pour faire des makis : roulez les crêpes garnies et coupez en petites rondelles.

Proposition d'associations :

- Houmous, tomate séchées, épinards en feuilles
- Houmous, concombre, radis
- Purée de cajou, figue, miel et noix
- Fromage, jambon, épinards en feuilles
- Avocat, fromage de chèvre, concombre/radis
- Œuf dur écrasé, céleri râpé, épinards
- Saumon, fromage frais, épinards en feuilles

