

## Wrap de sarrasin

### Ingrédients

- 330g de farine de blé noir (sarrasin)
- 10g de gros sel
- 75cl d'eau froide
- 1 œuf

### 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 et continuez de bien mélanger afin d'obtenir une pâte lisse.
3. Filmez et laissez reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur.
4. Graissez une grande poêle avec de l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau ou d'un papier ménage.
5. Versez une louche de pâte, attendre que la galette colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner. La laisser cuire encore 1 min environ.

*Les galettes peuvent être toutes cuites en avance et conservées au frais pour 1 semaine dans une boîte hermétique en verre.*

### Proposition d'associations :

- Houmous, tomate séchées, épinards en feuilles
- Houmous, concombre, radis
- Purée d'amande/cacahuète, banane et cannelle
- Purée de cajou, figue, miel et noix
- Fromage, jambon, épinards en feuilles
- Jambon/dinde/poulet, cottage cheese, roquette/rampon
- Avocat, fromage de chèvre, concombre/radis
- Œuf dur écrasé, céleri râpé, roquette/rampon/épinards
- Saumon, fromage frais, épinards en feuilles
- ...