

GALETTES DE SARRASIN OMELETTE ÉPINARDS

Mardi 09 Février 2021

La chandeleur, déjà une semaine !

*Galettes de sarrasin omelette épinards pour 2 personnes et 8
sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ -5 spv violet☐ par part*

-2 galettes de sarrasin du commerce (3 sp la galette)

*-3 oeufs moyens**

*-600 g d'épinards frais ou 200 g surgelés**

-1 cuillerée à café d'huile isio 4

-5 g de beurre 41%

-10 g de parmesan râpé

-sel poivre

Laver, équeuter les épinards frais et les cuire doucement à l'étouffée dans une sauteuse sans MG. Les assaisonner puis laisser tiédir.

Fouetter les oeufs avec le parmesan, rajouter les épinards cuits et rectifier l'assaisonnement.

Fondre le beurre dans une poêle antiadhésive et cuire la préparation en 2 omelettes.

Dans une crêpière huilée, réchauffer chaque galette puis les garnir d'omelette épinards.

Plier chaque galette et servir.



D'habitude, je fais moi-même mes galettes ou crêpes : farine de sarrasin, eau, sel mais il faut un temps de repos assez long pour que la pâte soit prête à l'emploi et j'ai été prise de court. Dommage, j'aurais compté 2 spv violet□ par crêpe ou galette.

Les galettes prêtes à l'emploi sont aussi très bonnes.

Pour le repas : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -galette de sarrasin omelette épinards (8 sp vert □ -5 spl bleu□ -5 spv violet□) -1 crêpe de froment maison avec 120 g de skyr 0% (4 sp vert □ -2 spl bleu□ -2 spv violet□). Total : 13 sp vert □ -8 spl bleu□ -8 spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés