

GALETTE MÉDITERRANÉENNE

Samedi 08 Avril 2017

Combien de fois nous nous creusons la cervelle pour le menu du soir ? Fréquemment je trouve la solution avec des crêpes de sarrasin (IG bas) _



Galette méditerranéenne pour 1 personne et 5pp-6 sp par part

- 1 crêpe de blé noir ou sarrasin *
- 1 œuf *
- 2 petites tomates *
- 50 g d'aubergines grillées surgelées *
- 2 cuillères à café de persillade *
- 10 g de beurre à 41 %
- sel poivre

Décongeler les aubergines et les sécher dans du papier absorbant

Cuire au four (180 °th 6) sur une feuille de cuisson les tomates coupées en deux, assaisonnées et saupoudrées d'une cuillère à café de persillade pendant 15 à 20 minutes .5 minutes avant la fin de la cuisson , rajouter les aubergines pour les réchauffer.

Battre l'œuf en omelette, assaisonner et la cuire avec la moitié du beurre

Dans une crêpière, fondre le restant de beurre et réchauffer

la crêpe

Poser dessus l'omelette et fourrer avec les tomates et les aubergines saupoudrées avec la seconde cuillerée à café de persillade

Servir aussitôt

Pour le repas : salade frisée + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – galette méditerranéenne (5pp- 6 sp) -2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 fruit (0pp- 0 sp). Total : 7pp-8sp

Très bonne journée