

# 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***