

GALETTE DE DINDE AU SARRASIN

Mercredi 06

Février 2019

Une belle galette dans l'assiette avec un indice glycémique bas. Alors pourquoi s'en priver ?

Galette de dinde au sarrasin pour une personne et 9pp- 7 sp vert -4spl bleu- 1 spv violet par part

- 70 g de filet de dinde *
- 30 g de graines de sarrasin crues*
- 1 petit œuf *
- 100 g de courgette*
- 100 g de champignons de Paris*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de persillade*
- 1 petite cuillerée à café de cerfeuil*
- sel poivre

Cuire le sarrasin selon la notice : dans le double de volume d'eau salée pendant 15 minutes et à frémissement. Laisser refroidir

Couper en petits dés la courgette et les champignons et les faire revenir sur une feuille de cuisson pendant 3 minutes. Laisser refroidir

Mixer le filet de dinde.

Mélanger la dinde avec le sarrasin, les dés de courgette et de champignons. Lier avec un petit œuf. Assaisonner : sel

poivre

persillade et former dans une petite poêle huilée au pinceau
une grosse galette



Cuire la galette 2 à 3 minutes d'un côté puis la retourner
sur une assiette et cuire l'autre côté

Saupoudrer de cerfeuil et servir bien chaud



Vous pouvez aussi la servir en petites croquettes plus faciles à cuire

Pour le repas :
salade verte + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)-galette de dinde au sarrasin
(9pp-4spl)-100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp)-1 clémentine
(0pp-0sp).Total : 11pp-6 spl

Très bon mercredi

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**