

GALETTES DE SARRASIN

au saumon fumé et aux asperges

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • REPOS (facultatif) : 1 à 2 heures • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

150 g (1 tasse) de farine de sarrasin

¼ c. à café de bicarbonate de soude

½ c. à café de sel

375 ml (1 ½ tasse) d'eau froide

16 asperges

125 g (4 ½ oz) de saumon fumé,
en tranches

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, le bicarbonate de soude, le sel et l'eau jusqu'à l'obtention d'une texture coulante et lisse. Pour une pâte plus légère, réfrigérer de 1 à 2 heures.

Dans une poêle légèrement huilée, à feu moyen, verser environ 60 ml (¼ tasse) de pâte par galette et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit légèrement doré. Retourner et poursuivre la cuisson 30 secondes. (La recette donne 4 galettes.)

Entre-temps, cuire les asperges à la vapeur pendant 2 minutes.

Garnir les galettes de sarrasin d'asperges et de saumon fumé.

Accompagnement : servir avec du jus de citron, de la crème sure et des herbes fraîches.



CONSEIL PRATIQUE

Si vous ne voulez pas cuire toutes les crêpes le même jour, vous pouvez conserver la pâte au réfrigérateur pendant trois jours.

Valeur nutritive par portion

| Teneur | % valeur quotidienne |
|---------------------|-------------------------|
| Calories 200 | |
| Lipides 6 g | 9 % |
| Saturés 1 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 3 g | |
| Oméga-6 3 g | |
| Oméga-3 0,2 g | |
| Monoinsaturés 1,5 g | |
| Cholestérol 5 mg | 2 % |
| Sodium 570 mg | 24 % |
| Potassium 360 mg | 10 % |
| Glucides 25 g | 8 % |
| Fibres 3 g | 12 % |
| Sucres 2 g | |
| Protéines 11 g | |
| Vitamine A 52 ER | 6 % |
| Vitamine C 3 mg | 6 % |
| Calcium 33 mg | 4 % |
| Fer 2,8 mg | 20 % |
| Phosphore 188,3 mg | 15 % |



PAIN NUTRITIF

sans gluten

14 tranches • PRÉPARATION : 15 minutes • REPOS : 35 minutes • CUISSON : 40 minutes

INGRÉDIENTS

290 g (2 ¼ tasses) de mélange de farines pour pain nutritif sans gluten (p. 168)

2 ¼ c. à café de levure à action rapide

2 c. à soupe de cassonade

3 gros œufs

1 c. à café de sel

2 c. à soupe d'huile d'olive

240 g (1 tasse) de boisson de soya ou de lait 2 % M.G., chauffé entre 35 et 40 °C (95 et 105 °F)

1 c. à café de vinaigre de riz ou de vinaigre de cidre

PRÉPARATION

Mesurer et tamiser la farine, puis mesurer de nouveau.

Dans un bol, mélanger la farine, la levure et la cassonade.

Dans un petit bol, au batteur électrique, battre légèrement les œufs et le sel, puis ajouter l'huile, la boisson de soya et le vinaigre. Incorporer les ingrédients secs. Battre la pâte pendant 4 minutes à vitesse moyenne. À l'aide d'une spatule, racler les parois du bol.

Dans un moule à pain de 23 x 12 cm (9 x 5 po) huilé, bien répartir la pâte en l'étalant légèrement.

Laisser la pâte lever dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume et soit à la hauteur du rebord du moule.

Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).

Cuire au centre du four 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.

Laisser reposer sur un treillis pendant 15 minutes avant de démouler.

Attendre au moins 1 heure avant de découper en tranches.

Valeur nutritive par tranche

| Teneur | % valeur quotidienne |
|---------------------|----------------------|
| Calories 120 | |
| Lipides 4 g | 6 % |
| Saturés 0,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 0,5 g | |
| Oméga-6 0,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monosaturés 2 g | |
| Cholestérol 40 mg | 13 % |
| Sodium 200 mg | 8 % |
| Potassium 100 mg | 3 % |
| Glucides 17 g | 6 % |
| Fibres 2 g | 8 % |
| Sucres 2 g | |
| Protéines 4 g | |
| Vitamine A 22 ER | 2 % |
| Vitamine C 0 mg | 0 % |
| Calcium 49 mg | 4 % |
| Fer 1,2 mg | 8 % |
| Phosphore 65,5 mg | 6 % |

