



Crêpes au sarrasin

250gr de sarrasin moulu ou en farine

5dl d'eau

3 œufs entiers battus en omelette

1cc de sel

1CS d'huile d'olive

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte fluide

Ajouter

Ajouter, bien mélanger

Laisser reposer 1 à 2 heures.

Sauter les crêpes dans une poêle antiadhésive badigeonnée d'un peu d'huile d'olive ou utiliser un appareil à crêpes.

Variante sans œufs – galette de sarrasin

8 petites galettes ou 4 grandes

100 gr de farine de sarrasin

25cl d'eau

Verser la farine dans un saladier, creuser un puit

ajouter 2 pincées de sel fin et incorporer l'eau en 2 fois. Laisser reposer 30 minutes.

Recette tirée du livre «Le régime Seignalet en 60 recettes»

Accompagnements

- Sauce aux champignons
- Avocat et saumon
- Guacamole ou pesto maison
- Sauce aux légumes
- Fromage frais de brebis ou de chèvre
- Légumes crus (poivrons, carottes, épinards, feuille de salade.....)
- Pâte à tartiner au chocolat maison ou morceau de chocolat min. 60%
- Purée de châtaignes avec un peu de sucre de canne intégral ou sirop d'agave



Christine Theytaz



info@nutri-equilibre.ch