



Galettes de sarrasin & Courges Rôties

Ingrédients (pour 4 galettes) :

⌚ 45 minutes

- 100 g de farine de sarrasin
- 1 œuf (ou substitut végétal)
- 200 ml de lait (ou boisson végétale)
- ½ c. à café de sel
- 300 g de courge (butternut ou potimarron)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de saison (romarin, thym ou sauge)
- Option : fromage râpé ou levure nutritionnelle

Instructions:

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez la courge en dés, arrosez d'huile et saupoudrez d'herbes. Enfournez 25 min.
2. Dans un saladier, mélangez la farine, l'œuf, le lait et le sel pour obtenir une pâte lisse.
3. Chauffez une poêle légèrement huilée. Versez une louche de pâte et faites cuire la galette 2-3 min de chaque côté.
4. Garnissez chaque galette avec la courge rôtie et ajoutez, si désiré, un peu de fromage ou levure nutritionnelle.
5. Servez chaud, accompagné d'une salade ou d'un filet d'huile parfumée.

Plumes des Etoiles