

# GALETTE DE SARRASIN AUX EPINARDS

## Ingrédients

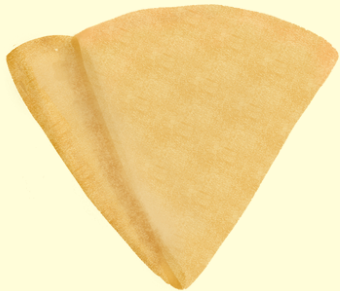
(pour 5 personnes)



- 330g d'épinards
- 160g de farine de sarrasin
- 35g de farine
- 35cl de lait de soja
- 16g de pignons de pin torréfiés
- muscade râpée
- huile d'olive
- sel et poivre



## Préparation



- Dans un saladier, mélangez la farine de sarrasin et le sel avec 45 cl d'eau. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à crêpes. Versez une louche de pâte, répartissez-la sur le fond de la poêle et laissez cuire. Retournez et laissez cuire 2 à 3 minutes. Déposez-la sur une assiette. Répétez l'opération.
- Réalisez la béchamel : dans une casserole, faites chauffer 4 cl d'huile d'olive. Retirez-la du feu et ajoutez la farine. Fouettez puis remettez la casserole sur le feu. Laissez la farine cuire un peu puis versez le lait en remuant. Faites épaissir la sauce. Ajoutez un peu de muscade, salez, poivrez.
- Faites fondre les épinards avec 1 filet d'huile.
- Faites chauffer la poêle à crêpes puis déposez 1 galette. Garnissez-la d'épinards, de béchamel et de pignons. Refermez les bords. Réchauffez.
- Réalisez les autres galettes



### Conseil nutritionnel :

A la place des épinards, vous pouvez remplir votre galette avec n'importe quel légume ! Par exemple des poireaux, des poivrons, des courgettes, des carottes... Mettez-y ce que vous souhaitez !