

RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS DE FÉVRIER

GALETTE DE SARRASIN FARCIE À LA RICOTTA ET AUX POIREAUX

Ingrédients (pour 4 personnes)

- Pour la pâte à crêpes:
- 330 g de farine de sarrasin
- 75 cl d'eau froide
- 1 oeuf
- Sel
- Pour la garniture:
- 250g de ricotta
- 2 c. à soupe de Parmesan
- 500 g de poireaux, émincés
- 1 échalote
- Thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive douce
- Sel, poivre

Préparation:

Préparation de la pâte à crêpes

Dans un saladier, mélanger la farine et le sel. Ajouter l'eau et bien mélanger à l'aide d'un fouet. Incorporer l'oeuf et battre la masse jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène.

Recouvrir la masse d'un papier film et laisser reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur.

Cuire les galettes dans une poêle légèrement huilée et réserver à plat sur une assiette.

Préparation de la garniture

Faire revenir les poireaux, l'échalote dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Laisser mijoter les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, assaisonner et réserver.

Incorporer la ricotta aux poireaux, poivrer et répartir cette masse équitablement sur la surface des galettes et les rouler pour obtenir des cylindres.

Préchauffer le four à 180°C.

Couper les crêpes fourrées en tronçons égaux et les disposer dans un plat à gratin légèrement huilé.

Saupoudrer le tout avec le parmesan et enfourner 30 minutes.

