

# ATELIER CUISINE

## Maison de l'Alimentation

### Mardi 13 Février 2024

---

#### GALETTE SARRASIN

*Pour 12 galettes*

##### **Ingrédients :**

- 330 g de farine de sarrasin
- 75 cl d'eau
- 1 œuf
- 10 g de sel
- Garniture au choix

##### **Préparation :**

- 1) Disposer la farine de sarrasin en puits, dans un saladier, avec le sel.
- 2) Verser de l'eau au fur et à mesure et mélanger énergiquement pour obtenir une pâte fluide et épaisse.
- 3) Ajouter l'œuf et mélanger.
- 4) Laisser la pâte reposer environ 2 heures au réfrigérateur, en la recouvrant d'un torchon ou d'un film alimentaire.
- 5) Garnir la galette selon vos envies.



#### PÂTE A CRÊPES

*Pour environ 25 crêpes*

##### **Ingrédients :**

- 560 g de farine
- 6 œufs
- 15 g de sel
- 75 g d'huile
- 37 g de sucre
- 0.75 L de lait
- 0.37 L d'eau
- Accompagnement au choix

##### **Préparation :**

1. Verser la farine dans un saladier et former un puits.
2. Y déposer les œufs, le sucre, et l'huile.
3. Mélanger le tout avec un fouet, en ajoutant au fur et à mesure le lait et l'eau pour obtenir une consistance homogène.

