

Ingédients

Pour 2 personnes

- ⌘ 250 g de "lait" végétal (amande)
- ⌘ 50 g (= 6CS) de farine de pois chiche
- ⌘ 50 g de flocons de seigle
- ⌘ 20 g (= 2 CS) de farine de chanvre
- ⌘ 1 CS de psyllium blond
- ⌘ 1 oeuf
- ⌘ 1 cc de tamari
- ⌘ 1/3 cc de graines de carvi
- ⌘ 0,5 ml de sauge en poudre
- ⌘ 0,5 ml de cardamome en poudre
- ⌘ Poivre du moulin

Choisir de préférence des ingrédients biologiques

1 cc = 5 ml 1 CS = 15 ml

Préparation

Pause : une heure

Cuisson : 5 à 8 minutes/galette

- ⌘ Battre l'oeuf dans un grand saladier. Ajouter le lait végétal et la sauce tamari et mélanger. Ajouter les farines et fouetter. Ajouter les flocons, les graines et les aromates et mélanger à la maryse. Poivrer.
- ⌘ Laisser reposer une bonne heure à température ambiante.
- ⌘ Faire cuire des galettes de la taille de blinis ou plutôt de la taille de pancake à votre convenance, juste un peu plus épaisses que des crêpes (à cause des flocons de seigle) en sachant que plus elles sont fines, meilleures elles sont. En refroidissant, les galettes deviennent moelleuses et peuvent facilement être roulées, préalablement tartinées ou non.

Idée : Faire cuire des galettes de la taille de petits blinis et après refroidissement, les tartiner de mixtoyllade (par exemple à la betterave), ajouter horizontalement une fine rondelle de navet nouveau ou de courgette, une demi olive verte ou noire puis piquer le tout avec un cure-dent : parfait pour des amuses bouches goûteux, sains, frais et colorés.