



## LES GALETTES

### GALETTES DE CEREALES A LA "PLANCHA"

Pour la technique concernant les moules voir la fiche "moules pour galettes à la plancha"

Préparez la pâte d'abord et pendant qu'elle reposera vous mettrez en route la "plancha" et les moules que vous aurez choisi . Pensez à les "graisser" légèrement avec votre pinceau silicone

#### Ingrédients :

farine de ..... (note1)

des oeufs ( des vrais, de ferme )

poudre de Perlimpimpin

sel fin ????

poudre de levure ( note 3)

un produit laitier(note 2)

un peu d'huile d'olives

#### Méthode:

Préparez votre "farine" de céréales (note 1) et mélangez bien le tout . Vous ajouterez la poudre de Perlimpimpin et votre poudre à lever . Si vous y avez droit ajouter le sel fin



Dans un grand bocal mettez vos farines, les oeufs ( vous vous rappelez , cassés un par un à part dans un verre pour qu'un mauvais ne vous fasse pas tout jeter ) et le produit laitier que vous avez choisi . Secouez énergiquement pour ne pas avoir de grumeaux . Éventuellement un tour de "girafe" dedans ... et laissez se reposer le plus possible

Versez une louche plus ou moins grande de pâte dans chaque moule de façon à avoir la même épaisseur et partant la même cuisson pour les galettes



Poussez votre moule dès que vous voyez qu'il cuit : il va se "balader" , toujours rond sur la "plancha"! Il est cuit à votre goût ?? soulevez le moule ... au besoin passez un couteau très fin le long des parois pour détacher la galette que bien sûr vous retournez pour cuire la deuxième face ... Et vous avez des galettes bien dorées

T.S.V.P -->



Vous pouvez les manger telles quelles en garniture ; les garnir d'une ratatouille en accompagnement d'une grillade qui aura cuit à côté des galettes mais elles sont aussi délicieuses froides . Coupées en petits triangles pour un "apéro dînatoire", vous leur mettrez épices, herbes, purées de légumes, beures de crustacés, tapenade etc...

Vous pouvez faire des versions "desserts" en sucrant la pâte, en lui ajoutant des purées ou des bouts de fruits (frais ou secs) , des épices ( poivre rose, cannelle, cumin) des parfums (extraits , huiles essentielles etc..) des alcools ( là à vous de choisir dans tous nos produits français vous avez le choix !!!) et comme le "vieux hibou" vous ferez un petit déjeuner de rêve avec des galettes tartinées d'une compotée d'agrumes ou d'un confit de prunes , de miel bref ...

Pas mal non plus tiédis et juste un soupçon de beurre salé ou servies avec une fromagée berrichonne( voir la recette)

et enfin regardez les recettes de galettes charcutières ou marinières ... et pensez à me donner vos observations pour que je puisse m'améliorer !

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pourrez choisir, selon vos goûts et votre régime (pas de blé pour les "sans gluten" ) mais dans tous les cas méfiez-vous de maintenir un bon équilibre entre vos farines car certaines très odorantes (le pois chiche par exemple risque de l'emporter ) et ce serait dommage car vous perdriez un peu du bonheur de cette recette. Surtout d'excellents produits de base . Et si vous ne trouvez pas en magasin (ou dans votre placard les bonnes farines et si vous avez des grains tout va bien

Sachez que si vous ne trouvez pas de farine de blé 110 prenez du blé entier ,

idem pour le blé dur vous pouvez prendre du couscous ou du taboulé

pour la farine de riz faites comme moi avec un paquet de riz en mélange

pour la quinoa et autres céréales , légumes secs ( lentilles, soja, haricots ) ou graines pas de problème :

Vous récupérez un vieux moulin à café électrique et vous pilez vos graines dedans . Deux avantages : vous gardez les fibres et les oligo-éléments contenus dans les balles des graines et le parfum des "farines" est renforcé

De plus vous pouvez à ce niveau ajouter les assaisonnements que vous souhaitez et tout sera ainsi bien mélangé ! Et puis en variant "farines" et épices, herbes, etc.. chaque fois vos galettes seront différentes ... jusqu'au jour où vous déciderez que la galette de ce jour-là vous plait tellement que vous ne ferez plus que celle-là !!

(note 2) Ça marche avec du lait (entier ou écrémé pour les "sans gras" ) , du "petit lait" (égouttage de vos fromages frais ) , du yaourt ( entier ou écrémé pour les "sans gras" ) . Mais c'est bien sûr plus onctueux avec de la crème fleurette ... ou même avec de la bonne crème double !!

**T.S.V.P -->**

(note 3) Un sachet de levure “alsacienne” ou bien du bon vieux “bicarbonate de soude” (une demi-cuillère) qui “lèvera” autant et qui vous évitera les flatulences surtout si vous utilisez des farines de haricots, de soja ou de pois chiches .

Votre transit intestinal en sera fort amélioré et le goût n’y perdra rien !!!

(note 4) . Si la pâte est trop ferme vous pouvez ajouter un rien de bouillon “vieille chouette” (voir fiche)

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” comme d’habitude pas de blé (et ses cousins tritical et lès modernes ni de blé dur donc de couscous ) non plus que du seigle . Mais il vous reste tous le reste des céréales (maïs, riz, pois chiches ,soja, lentilles , etc ...) Allez vous allez avoir des choses délicieuses !

Pour les “sans gras” comme d’habitude éviter vos ennemis et suivez les conseils de la ( note 2) et tout va bien ! D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

Pour les “sans sucre” , là je suis absolument désolée mais on tombe en plein dans les choses interdites . Je ne peux vous abandonner dans la colère alors vous allez tester un “truc” de la “vielle chouette” . Avec vos oeufs vous mettez beaucoup de fromage râpé, de la très vieille courgette hachée dont vous séchez au maximum la purée ( vous savez bien, (voir fiche ) avec notre “chaussette” LVC ) Mélangez bien . Assaisonnez avec ce qui passe dans votre imagination Versez dans vos moules et couvrez pour assurez la cuisson, . Soulevez sur une spatule et retournez sur la “plancha” éventuellement et au besoin passez votre lame fine si par hasard ça ne descend pas comme il faut . Ca y est !? ça a marché ?? alors tout va bien !

Maintenant vous avez les techniques de “base” et qui plus est c’est peu onéreux alors laissez jouer votre imagination ...! Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**