



## LA "GALETTE" MAROCAINE LA GALETTE AUX MERGUEZ

Une galette un peu originale qui mêle les parfums d'Occitanie et le royaume Chérifiens!

### Ingrédients :

des merguez de qualité (note 1)

pour la pâte

du pain sec (note 1)

4 à 5 oeufs battus en omelette.

mini cuillère de bicarbonate de soude

un peu de fromage de "haut goût" (note 2)

poudre de Perlimpinpin + piquant LVC

1/2 l de lait environ

du fraîcheur

persillade LVC

### Méthode:

1/ Dans une jatte mettez à pour les sans sel" bien entendu) couvert. Comme toujours vous car il faut que le pain soit "liquéfié"

lorsque vous le malaxerez au vérifierez la bonne consistance du liquide



tremper du pain sec (sans sel avec du lait à peu près à pourrez toujours rajouter du lait "trempé" mais non "mou",

moment de l'utiliser vous car pensez que vous rajouterez

2: Dans une poêle antiadhésive mettez vos merguez bien rangées à très petit feu. Vous les retournerez de temps e temps pour qu'elles "fondent bien et "dorent" de partout



Il faut un certains temps pour les cuire à coeur sans les "brusquer

**Pâte** (peut se faire au mixer ou à la main)

vous pouvez préparer la pâte en premier car elle peut attendre sans problème au frais



Mélangez vivement le fraîcheur + le râpé +le fromage "fort"+ les oeufs fouettés en omelette ainsi que le bicarbonate de soude .

Continuez à bien touyez pour obtenir une pâte bien lisse. ajoutez la persillade + poudre de Perlimpinpin + piquant LVC et touyez bien

Vous ajouterez peu à peu, si nécessaire du lait jusqu'à la consistance qui vous plaira :

Avec moins de liquide vous aurez plus de tenue -> plus la consistance d'un "gâteau"

Avec plus de liquide la galette la pâte plus molle -> plus la consistance d'un flan,

### Montage et cuisson

Avec un pinceau de silicone, récupérez juste assez de gras des merguez pour "graisser" le plat de cuisson. Coupez vos merguez en morceaux et répartissez les sur le plat.

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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.f](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.f)

Vous pouvez, si vous aimez récupérer un peu de jus des merguez et le dissoudre dans la pâte en “touyant” bien



Coulez tout doucement la pâte sur les merguez afin de ne pas les déplacer et qu’elles restent bien réparties partout

Enfournez à four 130 / 140 ° et surveillez : lorsque vous planterez une pique de bambou dans la pâte et qu’elle ressort sèche: c’est cuit .

Vous pouvez pour une plus belle présentation pour un buffet par exemple, attendre que votre gâteau soit tiède. Renversé-le sur un plat à tarte qui va au four , saupoudrez très finement de sucre et faites caraméliser sous la sole du four ... ou sortez votre “pistolet-grilleur” pour une “bonne-mine” immédiate

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La qualité de la viande des merguez conditionne votre plat . En particulier si les boyaux utilisés sont des boyaux naturels, la “peau” fondra bien , sinon elle sera un peu “élastique”

(note 2) fromage de “haut goût”?? un fromage très parfumé, Roquefort, Bleu des basques, Bleu de Grièges ou Fourme d’Ambert . Pour les “sans sel” votre Comté du Lison “sans sel” de votre boîte à fromage où il a bien “fleuri”

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème ” puisqu’il y en auras si peu , voir pas du tout avec des merguez LVC

Pour les “sans gluten” ? avec du pain sans gluten pas de problème

Pour les "sans gras" il y en a dans les merguez mais vous les “essuyez” bien avec du papier-chiffon et vous n’utiliserez pas le jus Vos fromages et le lait doivent être des allégés à % de MG . Ce sera moins moelleux bien sûr mais bon quand même

Attention si vous êtes au régime “sans sucre” en principe c’est pas trop pour vous à cause du pain. Maintenant testez : Directement dans le plat de cuisson, remplacez la pâte par une “miguaine” (crème, lait, oeufs) et corsez en fromages. Le reste de la recette sans changement . D'accord ce ne sera pareil, mais promis se sera très bon quand même!

... et puis vous connaissez formule :

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