



Galettes de pain

Valeurs nutritives par portion: protéines 5 g, lipides 3 g, glucides 21 g, 130 kcal

Sans lactose

Végan

Végétarien

Les galettes de pain agrémentent plats orientaux, apéritifs et en-cas. Contrairement aux autres sortes de pains, elles cuisent dans une poêle sèche.

Ingrédients

Accompagnement
Donne 8 pièces

- 250 g** de farine bise
- 1 cc** de poudre à lever
- 2 cs** d'huile d'olive
- 1 cc** de sel, env. 6 g
- 1,5 dl** d'eau minérale gazeuse
farine pour abaisser

À vos tabliers!

Préparation: env. 50 minutes

Réfrigération: env. 10 minutes

Total: **1 h**

Mettre la farine dans une jatte. Disposer en fontaine. Verser la poudre à lever, l'huile, le sel et l'eau dans la fontaine. Mélanger, puis pétrir le tout en une pâte élastique. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Laisser reposer env. 10 min à couvert.

Partager la pâte en 8 portions. Façonner chaque portion en boule et abaisser chacune à env. 2 mm sur un peu de farine. Dans une poêle antiadhésive sèche, faire dorer une galette à la fois à feu doux à moyen durant env. 5 min jusqu'à ce que la pâte forme des bulles. Servir tiède ou froid.

Recettes: Annina Ciocco

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/galettes-de-pain>

Le p'tit truc

- À accompagner d'huile d'olive aromatisée.