



GALETTES CHÈVRE LARDONS OIGNONS

POUR 10 GALETTES

INGRÉDIENTS

500G DE FARINE

1 L D'EAU

10ML D'HUILE

½ CC DE SEL

400G DE LARDONS FUMÉS

400G DE CHÈVRE BÛCHE

2 OIGNONS JAUNES

40ML D'HUILE DE FRITURE

PRÉPARATION

- Verser la farine dans un grand saladier.
- Creuser un puit et ajouter le sel.
- Verser les $\frac{3}{4}$ de l'eau progressivement.
- Ajouter l'huile progressivement.
- Laisser poser 2 heures.
- Juste avant la cuisson, ajouter le reste de l'eau et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Couper le chèvre en tranches.
- Faire revenir les oignons et les lardons.
- Réserver.
- Au moment de servir,
- Verser un peu de pâte dans une poêle anti-adhésive ou sur une galétière préalablement graissée.
- Garnir chaque galette avec 1 tranche de chèvre, des lardons et de l'oignon.
- Plier en 4.
- Laisser cuire encore quelques instants.
- Renouveler jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 178g - 397 Kcal :

Glucides : 22,5g dont Sucres : 2,5g,
Lipides : 24,8g dont AG Saturés : 12,6g,
Protéines : 21,2g, Sel : 3,1g, Fer : 629mg,
Fibres : 2,5g, Calcium : 150,3mg



ALLERGÈNES : LAIT