



GALETTE DE SARRASIN SAUCISSE BRASSE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

4 GALETTES DE SARRASIN
4 SAUCISSES DE TOULOUSE BRASSE
20G DE BEURRE ½ SEL
20ML D'HUILE D'OLIVE
SEL ET POIVRE
POUR LA GARNITURE AROMATIQUE
½ CAROTTE
½ OIGNON JAUNE
1 GOUSSE D'AIL
LAURIER
THYM

PRÉPARATION

- Mettre les saucisses dans un plat allant au four.
- Badigeonner d'huile et assaisonner avec la garniture aromatique (ne pas éplucher la carotte ni l'ail).
- Enfourner à 200°C pendant environ 40 minutes.
- Sortir du four.
- Couper les saucisses en rondelles et réserver au chaud.
- Récupérer la garniture aromatique et la passer au blinder.
- Réserver au chaud : elle servira de topping* pour déguster vos galettes.
- Mettre une galette dans une poêle ou galettière avec un peu de beurre ½ sel sur le dessus.
- Déposer des rondelles de saucisse au centre puis rouler la galette autour.
- Procéder ainsi pour chaque galette.
- Servir avec la garniture aromatique mixée.

* Garniture
ALLERGÈNE : LAIT

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 189g - 608 Kcal :
Glucides : 20,4g dont Sucres : 2,5g,
Lipides : 49,1g dont AG Saturés : 18,1g,
Protéines : 21,2g, Sel : 4,7g,
Fibres : 2,3g, Fer : 1,2mg



SUGGESTION DE PRÉSENTATION