

PAIN SARRASIN MINUTE

Pain au sarrasin (sans gluten) sous forme de galette, réalisé très facilement dans la minute, un support pour tartiner par exemple. Plus finement, cette formule permet de réaliser des crackers.

30 g Farine de sarrasin
1 pincée sel
bicarbonate



🕒 2 minutes
🔥 5 minutes
🍴 1 portion



1. mélanger 30 g de farine de sarrasin, une pincée de sel, une pincée de bicarbonate alimentaire, et ajouter un peu d'eau petit à petit pour obtenir une pâte ni sèche ni liquide.



2. Puis étaler dans une poêle légèrement graissée (au papier absorbant) et chaude



3. Cuire à feu moyen de chaque côté en moins de 5 minutes. La pâte gonfle un peu. La galette n'accroche pas



4. Mettre à refroidir sur une grille à pâtisserie - L'épaisseur est suffisante (plus d'un centimètre) pour tartiner. L'intérieur est moelleux, si on fait des petits cercles, un peu plus plat si on étale en couche fine.



5. Pour accompagner un repas où il faut saucer, ou tartiner comme les poivrons :