GALETTES DE TEFF AU CHANVRE ET SÉSAME

Préparation intéressante pour les végétariens, végétaliens ou en accompagnement d'un plat légumier. Le teff est une céréale d'origine éthiopienne qui apporte un taux important de protéines, calcium, magnésium, fer, vitamines... le tout complété par les bons acides gras avec les graines de chanvre et sésame

100 gr farine de teff
sel
2 càs huile d'olive
15 cl lait végétal
4 càs graines de chanvre
2 càs graines de sésame

10 minutes
15 minutes
2 galettes

1. Dans un saladier verser la farine de teff avec un peu de sel fin

2. Ajouter l'huile d'olive

3. Verser le lait d'amande et mélanger petit à petit, ajouter un peu d'eau pour rendre la pâte fluide mais un peu moins qu'une pâte à crêpes

4. Bien mélanger

5. Graisser une poêle avec un peu d'huile d'olive et du papier absorbant

6. Ajouter une louche de pâte

7. Finir d'étaler éventuellement à la cuillère

8. Saupoudrer la pâte de graines de chanvre avant qu'elle ne chauffe, afin que les graines s'imprègnent à la pâte de surface et restent accrochées en fin de cuisson

9. Chauffer à feu moyen pendant 5-10 minutes. La cuisson se fera sur un seul côté, inutile de retourner la galette, ainsi les graines de chanvres garderont leur apport nutritionnel

10. Dès que la pâte se décolle elle est quasiment cuite, laisser encore une ou deux minutes et déposer dans un plat ou une grande assiette

11. Découper cette galette en 4 au couteau ou à la main, elle servira d'alternative au pain lors d'un repas sans féculent par exemple

12. Pour la deuxième galette, les graines de sésame apporteront leur bon goût de rôti. Si elle ne sont pas précuites à l'achat, faire dorer les graines pendant 2 ou 3 minutes dans une poêle à sec.

13. Répartir comme précédemment les graines sur la pâte à crêpe encore fraîche, afin de s'imprégner

14. Une quantité suffisante donnera à la galette un goût encore plus savoureux

15. En fin de cuisson, la galette se détache jusqu'à être un peu raide, déposer et découper dans une assiette

16. Le dessous de la galette ne doit pas être brûlé, surveiller une cuisson appropriée pour cuire la pâte sans chaleur excessive

17. Servir les parts des 2 galettes qui régaleront les convives autant que le plat.