

Galette à l'oeuf et aux champignons

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :5 min

Calories par portion : 231.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.2

Les ingrédients

- 100.0 gr champignon
- 10.0 cl Béchamel
- 1.0 cs Persil
- 4.0 u Oeuf
- 10.0 gr Gruyère rapé
- 4.0 u Galette de blé noir
- 1.0 cc Huile d'arachide
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des champignons

Épluchez les champignons, coupez les en lamelle. Dans une poêle, faire chauffer l'huile pour y faire suer les champignons. Sale et poivrez à votre convenance. Puis ajoutez le persil lavé et haché. Mélangez le tout dans la sauce béchamel.

Réalisation des galettes

Dans un poêle antiadhésive, mettre la galette à dorer 2-3 minutes, puis casser l'oeuf, le battre légèrement et le laisser cuire. Ajouter par dessus: la sauce béchamel aux champignons et le gruyère rapé. Pliez les coins de la galette.

Présentation

Servir aussitôt accompagné d'une salade de pousse d'épinards.