

## Galettes au jambon

### Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 358.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.2

### Les ingrédients

- 4.0 u Galette de blé noir
- 200.0 gr Jambon blanc
- 4.0 u Oeuf
- 100.0 gr Gruyère rapé
- 5.0 gr Huile

Une recette de galette rapide pour vos diner en amoureux sans prise de tête aux fourneaux.

Pour 4 galettes.

#### **Etape 1:Préparation et cuisson**

Enduire une une grande poêle d'huile avec un pinceau. Mettre à chauffer sur feu moyen.

Placer une galette dans la poêle la laisser chauffer, casser un oeuf dans une tasse ( cela évitera les coquilles perdues ..), le battre légèrement puis le verser sur la galette en le répartissant avec une spatule.

Laisser cuire un peu l'oeuf puis recouvrir avec 1/4 du gruyère râpé. En fin de cuisson de l'oeuf positionner une tranche de jambon coupée en 2 (pour faciliter la fermeture de la galette).

Refermer la galette en commençant par l'arrière puis les cotés. Retourner la galette pour la faire chauffer 1 min puis servir chaud.

Recommencer l'opération 3x au fur et à mesure de votre consommation.

#### **Conseil :**

Servir la galette avec une petite salade de mache assaisonnée au vinaigre balsamique.