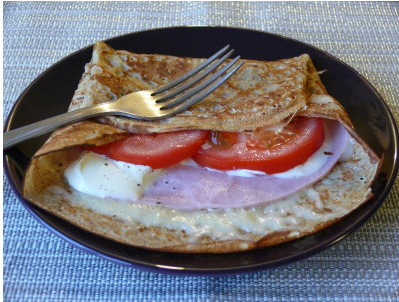


Galettes de jambon et tomate

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 362.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.594

Les ingrédients

- 4.0 u Galette de blé noir
- 100.0 gr Gruyère rapé
- 120.0 gr Crème Fraiche 30pc
- 5.0 gr Huile
- 200.0 gr Jambon blanc
- 150.0 gr Tomate

Une recette de galette rapide avec un peu de tomate.

Pour 4 galettes.

Etape 1:Préparation et cuisson

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

Placer une galette dans la poêle la laisser chauffer puis recouvrir avec 1/4 du gruyère râpé. Positionner une tranche de jambon coupée en 2 (pour faciliter la fermeture de la galette). Puis 1/4 de la crème fraîche et enfin quelques rondelles de tomates.

Saler et poivrer puis refermer la galette en commençant par l'arrière puis les cotés.

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

Conseil :

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