

Galette bacon/tomate

Par Mélanie Mercier , diététicienne- nutritionniste - [Site Internet](#)

Nombre de personnes : 6

Ingrédients:

Ingrédients

- 150 g de farine de blé noir (sarrasin)
- 5 g de gros sel
- 35 cl d'eau froide
- 1 oeuf
- 1 boîte de tomates concassées
- 6 tranches de filet de bacon fumé
- 30g d'emmental râpé
- herbe de provence

Par portion :

Calories : 127
Protéines : 6.7
Glucides : 20
Lipides : 2.2
Gras : 0
Sucre : 0

1

Dans un saladier, mélanger la farine et le gros sel puis verser l'eau en trois fois, tout en mélangeant la préparation à l'aide d'un fouet. La pâte obtenue est lisse et épaisse. Ajouter l'oeuf battu puis mélanger bien. Laisser reposer 1h minimum au réfrigérateur.

2

Graisser la crêpière avec un essuie tout imbibé d'huile de colza. Verser une louche de pâte, attendre que la galette colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner. La laisser cuire encore 1 mn environ.

3

Préchauffer le four à 180°C. Garnir de papier sulfurisé un plat allant au four.

4

Y déposer les galettes de sarrasin.

5

Sur chaque galette, mettre une tranche de filet de bacon fumé, deux cuillères à soupe de concassé de tomates, poivrez puis ajouter des herbes de Provence.*

6

Procéder ainsi pour chaque galette.

7

Les refermer soigneusement puis parsemer de l'emmental râpé.

8

Faire gratiner 15 minutes au four.