



GALETTE DE SON D'AVOINE

Ingrédients pour 2 personnes :

4 cs de son d'avoine
2 cs de farine de blé
2 œufs entiers
100 g de fromage blanc
5 cl de lait écrémé
Sel

Garniture pour 2 galettes :

2 tranches de jambon blanc
2 cs de crème fraîche allégée
2 œufs entiers
Emmental râpé (à votre convenance) & poivre

Préparation

Dans un saladier mélanger tous les ingrédients composant la galette ensemble. Faites chauffer une poêle à crêpes avec un peu d'huile d'olive. Verser la moitié de la préparation, puis quand celle-ci est bien dorée (env. 5 mn) la retourner, et déposez la garniture : la crème fraîche, le jambon blanc, l'emmental râpé, l'œuf entier puis poivré légèrement. Laissez cuire pendant 3 minutes à feu doux. Répétez l'opération pour la seconde galette.

Bon appétit !