

+32 497 22 26 48 info@flo.brussels

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [My account](#)

[Article 0](#)



FOOD, LOVE & OTHER STUFF

- [Home](#)

- [About](#)

- [Blog](#)

- [Food](#)

- [Restos](#)

- [Recettes](#)

- [Enseignes gourmandes](#)

- [Love](#)

- [Voyages](#)

- [THÉÂTRE](#)

- [Other Stuff](#)

- [Les ateliers – L'agenda](#)

- [Les cours – Le cycle](#)

- [Les événements privés](#)

- [Les événements chez Flo](#)

- [Contact](#)

Sélectionner une page

Galette salée sans gluten

Je ne savais pas trop comment appeler cette chose à la farine de pois chiche et aux flocons d'avoine, mais ce n'est pas une galette comme celle au sucre qu'on déguste au nouvel an, non non, c'est plutôt comme une crêpe... enfin, tu jugeras par toi-même. Tu me demanderas à quoi ça sert, et je te répondrai à accompagner un plat de légumes ou une salade, à étaler un houmous, un tartare d'algues, une purée de légumes ou tout simplement comme en-cas salé quand tu as une petite faim.

J'ai ajouté du tartare d'algues fraîchement réalisé en suivant cette [délicieuse recette](#) mais ce n'est pas obligatoire. Le complément alimentaire est excessivement sceptique sur l'ingestion de l'algue qu'il ne représente qu'accrochée à ses orteils les rares fois où il les trempe dans la mer... Hé bien, il a apprécié le petit côté iodé de sa galette. Je ne voudrais pas établir d'échelle de personnes plus compliquées que d'autres à table, mais j'estime que j'ai décroché le macaron ultime. Tu peux donc cuisiner ceci les yeux fermés.



Pour 8 galettes de taille moyenne :

1/2 tasse de flocons d'avoine sans gluten (ou autre flocon de

ton choix : de riz, de châtaigne, de sarrasin...)

1/2 tasse de farine de pois chiche (ou autre farine de ton choix)

1/2 tasse de lait végétal de ton choix (ici, j'ai utilisé du lait d'amande)

2 oeufs

1 c à s de tartare d'algues ou d'algues séchées ou de toute autre herbe de ton choix (basilic, roquette, épinards, estragon...)

2 c à c de gomasio

Fais tremper quelques minutes les flocons d'avoine dans le lait. Ajoute ensuite les oeufs en les battant au reste du mélange et termine par les autres ingrédients. Mélange le tout pour un résultat homogène. Fais chauffer de la graisse de coco ou un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et verse quelques cuillères de pâte au centre, il ne faut pas que la galette soit trop épaisse, ni trop fine... du genre blini. Retourne-la après deux ou trois minutes.

Bon appétit !

Je suis Flo

- [Home](#)
- [About](#)
- [Blog](#)
 - [Food](#)
 - [Restos](#)
 - [Recettes](#)
 - [Enseignes gourmandes](#)
 - [Love](#)
 - [Voyages](#)
 - [THÉÂTRE](#)
 - [Other Stuff](#)
- [Les ateliers – L'agenda](#)
 - [Les cours – Le cycle](#)

- [Les événements privés](#)
- [Les événements chez Flo](#)
- [Contact](#)

Message de succès

E-mail

[S'abonner](#)

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

Copyright © 2022 FLOTOUS DROITS RÉSERVÉS.