SALÉ DU QUOTIDIEN · EXPRESS

Galettes de sarrasin

œuf, jambon & fromage

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
15 min	1	Réconfort express

⚡ Express · 👨‍👩‍👧 Famille

Ingrédients

- 2 galettes de sarrasin
- 1 œuf
- 1 tranche de jambon
- 30 g de fromage râpé
- Salade verte pour accompagner
- Sel, poivre

Préparation

1. Réchauffe une galette à la poêle.
2. Casse l'œuf au centre, ajoute le jambon et le fromage.
3. Replie les bords, laisse le fromage fondre.
4. Sers avec une salade verte assaisonnée.

POURQUOI ÇA MARCHE

La galette complète de la crêperie, version maison et équilibrée : l'œuf et le jambon pour les protéines, le sarrasin pour l'énergie, la salade pour le volume. Réconfortant, rapide, et ça plaît à toute la famille.