

... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 26 mars

Galette de flocons d'avoine version salée

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine naturels
- de l'eau
- des épices (poivre, curcuma ici)
- 1 œuf



Préparation :

- Recouvrir les flocons d'avoine d'eau pour les faire regonfler pendant 5 minutes
- Rajouter les épices
- Incorporer un œuf et battre le tout à la fourchette
- Cuire quelques minutes sur chaque face de la galette dans une poêle chaude avec ou sans matières grasses (si oui, utiliser une noisette d'huile d'olive ou de coco)

Une fois cuite, garnissez à votre choix !

Fromage frais, avocat, blanc de poulet sans nitrites en tranches, saumon ou truite fumée...

Accompagnez d'un fruit et d'une boisson chaude sans sucres ajoutés.

Composition nutritionnelle de votre galette :

- = 230kcal avec :
- 12 g de protéines
- 24 g de glucides
- 9 g de lipides
- 4,5 g de fibres



L'association curcuma et poivre est idéale pour un bon effet anti-inflammatoire !



BON REGAL !