



Crêpes, galettes et gaufres salées

Galettes de sarrasin garnies façon mexicaine



45 min **10 min** **25 min** **10 min** **281**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

250 g **Boeuf haché**
4 **Galette(s) de sarrasin**
1 **Oignon(s)**
400 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 c. à soupe **Coriandre en poudre**
1 c. à café **Sel**
1 c. à café **Poivre**

Étape 1

Préparation du hachis de viande

- 1 Eplucher et hacher finement l'oignon.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon pendant 3 minutes.
- 3 Ajouter la viande, les tomates, les épices et la coriandre effeuillée. Laisser mijoter pendant 15 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. Tout le liquide doit être évaporé.
- 4 Laisser tiédir pendant 10 minutes.

Étape 2

Préparation des galettes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (Th.6).
- 2 Au centre de chaque galette, déposer environ trois cuillères à soupe de hachis. Replier les bords de façon à former un rectangle fermé et faire tenir le tout à l'aide d'un cure-dent.
- 3 Procéder de la sorte pour chaque galette.
- 4 Déposer les galettes sur une plaque couverte de papier

sulfurisé.

5 Enfourner pendant 10 minutes.

Étape 3

Dressage

1 Sortir du four et servir aussitôt.