

# Galette saumon et épinards.

N'en déplaise à nos amis bretons, les galettes ne sont pas apparues sur les terres armoricaines. On estime que les premières crêpes dateraient de 7 000 ans av. J.-C. ! Bien sûr, on ne les appelait ni crêpes ni galettes à l'époque. Les ingrédients sont simples : une céréale broyée et un peu d'eau. On en trouvait de multiples variations dans tous types de climats. Les céréales qu'on trouvait dans les différentes recettes s'adaptait à la typographie et aux conditions météorologiques de l'environnement. On pouvait y trouver du maïs, du riz, du sorgho, du millet, du teff, des lentilles ou même des pommes de terre. Tous ces ingrédients sont propices à la fabrication de galettes. Le sarrasin, ingrédient principal des galettes bretonnes, aurait été rapporté de croisades dès le XIIe siècle. Mais c'est au XVIe que sa culture se développe en Bretagne. C'est aussi à ce moment-là que la galette bretonne se démocratise en Bretagne et dans les régions alentour. La crêpe au froment, confectionnée avec du lait et non de l'eau, suivra rapidement.

## Ingrédients :

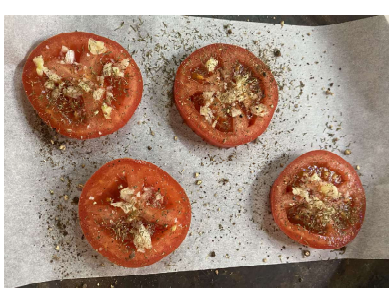
### Pour 12 galettes environ

- 330 g de farine de sarrasin (j'utilise de la farine certifiée Agriculture Biologique du Moulin de Rairé à Sallertaine)
- 75 cl d'eau
- 8 g de sel
- 1 œuf

Beurre (pour la cuisson)

### Pour la garniture

- 150 gr d'épinards cuisinés
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 gr saumon fumée coupée en petits morceaux
- 80 gr d'emmental râpé
- un trait de citron
- 1 rondelle de tomate cuite (ail, aneth, fleur de sel et poivre)



## Préparation :

Dans le saladier, déposez la farine et le sel. Versez l'eau au fur et à mesure en mélangeant énergiquement avec un fouet. Ajoutez l'œuf et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Laissez la pâte reposer au frigo durant 1 à 2h selon la température de votre frigo.

Mettez votre crêpière ou billig à chauffer ( 210 à 230°)

Beurrez avec une noisette de beurre.

Versez une louche de pâte

Étalez la pâte d'un geste circulaire en formant de petites virgules et en ne laissant jamais de pâte derrière le râteau

Étalez la pâte sur la surface de la plaque et laissez-la cuire 1 à 2 minutes sur chaque face.

Répartir l'emmental, puis les épinards cuisinés et les morceaux de saumon fumé. Ajoutez un trait de jus de citron.

Rabattez 4 côtés de la crêpe de sorte à former un carré. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche sur la garniture au centre.

Laissez cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, et la galette dorée, selon les goûts.

