



Galettes de chia au fromage blanc citronné et aux myrtilles sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de farine de blé complet
2 c. à soupe de graines de chia
1 pointe de levure
1 pincée de sel
340 g de myrtilles sauvages du Canada (en bocaux)
250 ml de lait écrémé
500 g de fromage blanc 0 %
1 c. à soupe de sirop d'agave
1 c. à soupe de jus de citron
½ c. à café de zeste de citron bio
1 c. à soupe d'huile
Menthe pour décorer



Préparation :

1. Versez la farine, les graines de chia, la levure et le sel dans une jatte. Ajoutez-y les myrtilles avec leur jus et le lait, et mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte à crêpes épaisse. Laissez reposer la pâte pendant 10 minutes, puis mélangez à nouveau. Ajoutez éventuellement du lait si la pâte est trop épaisse.
2. Mélangez le fromage blanc avec le sirop d'agave, le jus et le zeste de citron jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
3. Faites chauffer quelques gouttes d'huile dans une poêle antiadhésive. Faites-y cuire huit galettes avec la pâte. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant.
4. Servez les galettes de chia avec le fromage blanc au citron. Décorez au choix avec des petits morceaux de citron et des feuilles de menthe.

Temps de préparation : env. 35 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 256 kcal / 1 057 kJ

Protéines : 14,6 g

Lipides : 5,6 g

Glucides : 31,6 g