

Crêpes, galettes et gaufres salées

Mini-galettes d'avoine, de saumon fumé et crème légère



3h35 **15 min** **20 min** **3h** **274**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 2 Clarifier la moitié des œufs en réservant le jaune dans un ramequin et le blanc dans un saladier.
- 3 Casser l'autre œuf et le réserver entier dans le ramequin avec le jaune d'œuf.
- 4 Monter le blanc en neige souple à l'aide d'un fouet.
- 5 Monter les blancs au batteur électrique mais éviter le monter trop ferme.
- 6 Dans un saladier, verser la farine complète, les flocons d'avoine, la maïzena et la levure chimique. Mélanger.
- 7 Ajouter le fromage blanc à 20% et le bouillon de légume en mélangeant jusqu'à obtention d'un mélange liquide, mais pas trop, et homogène.
- 8 Ajouter les œufs et fouetter de façon à bien les incorporer.
- 9 Verser la ciboulette et mélanger.
- 10 Ajouter les blanc en neige et mélanger délicatement

100 g **Fromage blanc**
 8 c. à soupe **Fromage blanc**
 40 g **Farine complète**
 30 g **Maïzena**
 30 g **Flocons d'avoine**
 100 ml **Bouillon de légumes**
 4 tranche(s) **Saumon fumé**
 4 **Oignon(s) nouveau(x)**
 2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Citron(s) vert(s)**
 0.5 **Concombre**
 0.5 sachet(s) **Levure chimique**
 0.5 botte(s) **Ciboulette**
 0.25 botte(s) **Menthe fraîche**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

avec une maryse.

- 11 Assaisonner de sel et poivre.
- 12 Filmer la préparation au contact pour éviter qu'elle ne croûte et ne s'imprègne de l'odeur des autres aliments du réfrigérateur.
- 13 Laisser reposer 3 heures au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la crème

- 1 Couper les extrémités du concombre et le tailler en tranches dans le sens de la longueur sans enlever la peau.
- 2 Retirer les pépins puis tailler les lamelles en petits dés. Conserver quelques lamelles pour le dressage. Réserver les cubes dans un récipient.
- 3 Couper les racines et l'extrémité des fanes des oignons nouveaux puis les émincer. Réserver avec les dés de concombre et mélanger.
- 4 Ajouter quelques feuilles de menthe ciselées.
- 5 Verser le fromage à 0% dans le saladier et mélanger à l'aide d'une spatule.
- 6 Ajouter la menthe à la préparation et mélanger délicatement.
- 7 Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 8 Attention au dosage en sel pour la sauce car elle accompagnera le saumon qui est déjà bien salé.
- 9 Réserver au frais.
- 10 Râper le zeste du citron vert sur le saumon. Réserver au frais.

Étape 3

Cuisson des galettes

- 1 Pour maintenir les galettes d'avoine au chaud, placer une assiette sur une casserole d'eau frémissante et entreposer les blinis dessus au fur et à mesure de la cuisson. Cette astuce est valable aussi pour les crêpes.
- 2 Placer une poêle à blinis sur feu vif.
- 3 Sortir la pâte du réfrigérateur et retirer le film alimentaire.
- 4 Verser un filet d'huile sur la poêle chaude et passer un papier absorbant pour enlever l'excédant de graisse.
- 5 Quand la poêle est bien chaude, baisser à feu moyen.
- 6 Verser une petite louche de pâte dans la poêle.
- 7 Quand la pâte est gonflée et commence à former des bulles sur toute sa surface, décoller les bords de la galette et la retourner à l'aide d'une spatule pour faire cuire l'autre face.
- 8 Répéter l'opération avec le reste de pâte en entreposant les galettes cuites sur l'assiette chaude et sous une feuille de papier aluminium.

Étape 4

Dressage

- 1 Parer les blinis à l'aide d'un emporte pièce de diamètre légèrement inférieur à celui de la galette. Tailler aussi certains en triangle. Disposer sur une assiette.
- 2 Ajouter les concombre et les oignons réservés pour la décoration.
- 3 Verser la sauce dans un petit verre et le disposer sur l'assiette.
- 4 Disposer le saumon fumé dans l'assiette et verser un peu de crème sur les galettes et le poisson.