



Galette à la farine de sarrasin

La rutine, un polyphénol présent dans la farine de sarrasin, a un effet inhibiteur de la réaction de glycation anti-glycémique.

L'avocat est également reconnu par le Livre Guinness des records comme "le fruit le plus nutritif du monde" et contient une grande quantité de nutriments et de fibres alimentaires, y compris de la vitamine E.



Aliments anti-âges

De farine de sarrasin
Avocat



Plate Tsunagu

<Ingrédients> Pour 2 personnes

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| ■ Pour la pâte | ■ Topping |
| 80 g de farine de sarrasin | 2 œufs |
| 180 cc d'eau | 4 tranches de jambon sec |
| 1g de sel | 30g de fromage à pizza |
| Huile de salade | 1/2 avocat |
| | Une pincée de poivre noir |

<Comment cuisiner>

1. Mélanger la farine de sarrasin avec l'eau et le sel et laisser lever une nuit au réfrigérateur.
2. Graisser légèrement une poêle avec de l'huile de salade, verser la moitié de la pâte et faire cuire à feu doux. Lorsque la surface de la pâte est sèche, ajouter un œuf.
3. Déposer le fromage sur les blancs d'œuf, couvrir et faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit fondu.
4. Retirer le couvercle et cuire jusqu'à ce que la pâte soit croustillante, puis transférer dans une assiette.
5. Garnir de tranches d'avocat et de jambon sec.

