

GALETTES DE BLÉ NOIR

SAUCE AU VIN

Pour les galettes

250g de farine de blé noir
1 verre de lait de soja non sucré
1 verre d'eau
sel
1 c. à s. d'huile d'olive
huile d'arachide ou margarine pour
la cuisson

Pour les légumes

1 poivron rouge en dés
1 courgette en dés
1 oignon haché
quelques feuilles de chou vert
en lanières
150g de champignons
coupés en quatre
1 c. à s. d'huile d'olive

Pour la sauce

1 oignon haché
1 feuille de laurier
thym - persil - sel-poivre
250ml de vin rouge
250ml de bouillon de légumes
2 c. à s. de sucre brun
jus de citron
2 c. à s. de fécule de maïs

Mélanger tous les ingrédients des crêpes et fouetter pour obtenir une pâte lisse. Les cuire et les réserver. Mélanger tous les légumes et réserver.

Préparer la sauce : rissoler l'oignon, ajouter la feuille de laurier, les épices et les aromates, puis verser le vin. Porter à ébullition et faire réduire de moitié. Ajouter le bouillon de légumes, ôter la feuille de laurier et laisser cuire encore un peu. Selon le goût, ajouter du sucre brun et un filet de jus de citron. Délayer la fécule dans un peu d'eau, l'ajouter à la sauce et laisser épaissir.

Au moment de servir, réchauffer les crêpes à la poêle avec un peu de margarine, rissoler à l'huile d'olive les légumes et les disposer sur les crêpes, nappés de sauce au vin.