Recette sans allergènes

Galettes aux oignons verts

En étant un plat légendaire et très populaire durant les festivals, la galette aux oignons verts aurait été présentée aux habitants d'Edmonton par le restaurateur Sui To, qui a immigré au Canada du nord de la Chine. Elles sont irrésistibles en collation ou en accompagnement.

Nombre de portions : Donne 10 galettes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps total : 1 heure et 45 minutes

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

Valeur nutritive	
Pour 1 galette	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 6 g	8 %
Saturés 0,5 g	2 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 32 mg	1 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 3 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	3 %
Calcium	2 %
Fer	7 %

Teneur élevée en folate.

Ingrédients

Quantité		Ingrédient
2 tasses	500 ml	Farine de pois chiches
½ tasse	125 ml	Farine de tapioca
½ c. à soupe	3 ml	Gomme de xanthane
Pincée	Pincée	Sel iodé
¾ tasse	175 ml	Eau chaude
1 c. à thé	5 ml	Sucre
1 tasse	250 ml	Oignon vert, finement tranché
2-4 c. à soupe	30-60 ml	Huile de canola

* *Remarque : Lisez attentivement les recettes afin de vous assurer que vous n'êtes allergique à aucun ingrédient.*
* *Rappel : Chaque fois que vous vous procurez des aliments, lisez les étiquettes des produits. Les fabricants peuvent changer leurs méthodes de production et modifier leurs produits sans préavis.*

Préparation :

- Dans un bol à mélanger moyen, incorporez les farines, la gomme de xanthane et le sel. Réservez.
- Dans un autre bol, mélangez le sucre et l'eau chaude jusqu'à la dissolution du sucre.
- Incorporez lentement le mélange d'eau au mélange de farine jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit molle. Si la pâte est trop sèche, ajoutez un peu d'eau. Si elle est trop mouillée, ajoutez un peu de farine.
- Lorsque la pâte est lisse, mettez-la dans un bol propre et couvrez de pellicule plastique. Réfrigérez au moins une heure.
- Retirez la pâte du réfrigérateur et roulez-la en une longue bûche. Coupez en 10 portions égales.
- Prenez une portion et couvrez le reste de pellicule plastique ou d'une serviette humide. Sur une surface recouverte de farine, faites une boule avec la pâte, puis aplatissez-la pour en faire une crêpe mince. Garnissez le dessus d'oignon vert et roulez la crêpe en forme de cigare. Prenez les deux extrémités de la pâte et enroulez-les vers le haut. Aplatissez la pâte avec la paume de votre main et roulez en un cercle d'environ 13 centimetres ou cinq pouces de diamètre.
- Réservez sous pellicule plastique et répétez avec les autres portions.
- Faites chauffer une poêle moyenne à feu moyen-élevé et ajoutez suffisamment d'huile de canola pour couvrir le fond.
- Lorsque l'huile est chaude, faites cuire les galettes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées (environ une ou deux minutes de chaque côté).