

Galettes croustillantes de tomate et de concombre, sauce curry

6X1 personnes • Moyen • Préparation 30 mn • Cuisson 20 mn • Repos 2 h



Ingrédients

Pâte:

- ✓ 150 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 50 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 50 g de beurre fondu
- ✓ Sel, poivre

Garniture:

- ✓ 130 g de tomate
- ✓ 90 g de concombre
- ✓ 25 g de beurre
- ✓ ½ botte de ciboulette émincée

Sauce curry:

- ✓ 30 g de pomme Golden et 30 g de poire
- ✓ 35 g d'oignon haché
- ✓ 25 g de citron vert en rondelles
- ✓ 60 g de beurre doux
- ✓ Curry doux
- ✓ Sel

Préparation

Pâte: Mélanger la **Farine Loprofin** avec le **Substitut d'œuf Loprofin**, le beurre fondu et le **SNO-PRO Loprofin**

sans trop remuer. Assaisonner. Laisser reposer 2 h à température ambiante. Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5). Sur une plaque antiadhésive, badigeonner la pâte au pinceau de manière à faire 8 cercles de 7 cm de diamètre. Cuire les cercles pour qu'ils soient bien croustillants.

Les réchauffer au four 1 mn avant utilisation.

Sauce curry: Éplucher et tailler en dés la pomme et la poire. Les faire revenir avec l'oignon haché dans 20 g de beurre. Ajouter le citron vert et le curry, mouiller dans la cocotte à hauteur d'eau (eau au même niveau que les aliments). Laisser cuire doucement pendant 20 mn. Passer au mixer puis au travers d'une passoire. Ajouter au fouet le reste du beurre. Saler.

Garniture: Éplucher, retirer les pépins et tailler le concombre en dés. Faire revenir dans le beurre en train de fondre, le concombre et les tomates en dés. Ajouter la ciboulette. Assaisonner.

Dressage: Au centre des assiettes, dresser un rond de garniture tiède, poser dessus une galette, recouvrir à nouveau de garniture puis d'une seconde galette. Napper autour de sauce curry.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	259 kcal	0,91 g	26 mg	31 mg	9 mg	41 mg	37 mg	19 mg
		1 1/4 part	1 1/4 part	1 part	4/5 part	1 1/2 part		

Entrées

Loprofin