

## Blinis au sarrasin



### INGRÉDIENTS

- 85 g de farine de sarrasin
- 200 g de fromage blanc 0%
- 1 gros œuf
- ½ sachet de levure chimique
- Fleur de sel
- Poivre

### PRÉPARATION



#### Préparation :

- Mélanger la farine de sarrasin avec la levure chimique, le sel et le poivre
- Ajouter l'œuf et mélanger
- Ajouter le fromage blanc et mélanger
- Laisser reposer au frais pendant 30 minutes environ

#### Cuisson :

- Faire chauffer une petite poêle chaude avec quelques gouttes d'huile d'olive sur feu moyen
- Déposer la pâte à l'aide de 2 cuillères à soupe et étaler pour obtenir un cercle de 10 à 15cm
- Faire cuire environ 2min de chaque côté
- Servir avec un peu de ricotta et du saumon fumé ou du guacamole



#### Atouts Nutritionnels

Valeurs nutritionnelles par portion (90g le grand blini) :

120 Kcal

Protéines : 6g

Glucides : 15g

Lipides : 2g

Ces blinis sans gluten sont deux fois  
moins caloriques que ceux du commerce