



Phase : **Attaque**

Type: **Plat**

Recette: **Galette d'hiver gourmande**

**Calories**  
260 kcal

**Préparation**  
15 min

## Ingrédients

Pour 2 personnes

- 20 gr de farine d'avoine complète
- 1 œuf
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 50 gr d'épinards frais
- 1 grosse orange de table
- 2 belles branches d'estragon
- 1 grosse cs de moutarde à l'ancienne
- 1 petite échalote
- 2 tranches de jambon cru fumé (50gr)
- 200 gr de céleri-rave râpé
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 1 c.à.s de pignons de pin torréfiés
- Muscade, sel et poivre

## Préparation

1. Presser la moitié de l'orange, récolter 50 ml de jus et découper l'autre moitié en tranche en enlevant la peau.
2. Faire la vinaigrette en mixant la moutarde, l'échalote, l'estragon, le jus d'orange, le sel et le poivre.
3. Verser sur le céleri-rave et réserver au frais.
4. Mixer la farine, l'œuf, les épinards, le lait, le sel, le poivre et la muscade jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5. Cuire deux crêpes dans une poêle huilée et chaude.
6. Servir avec le jambon, le céleri, les quartiers d'orange et les pignons de pin.