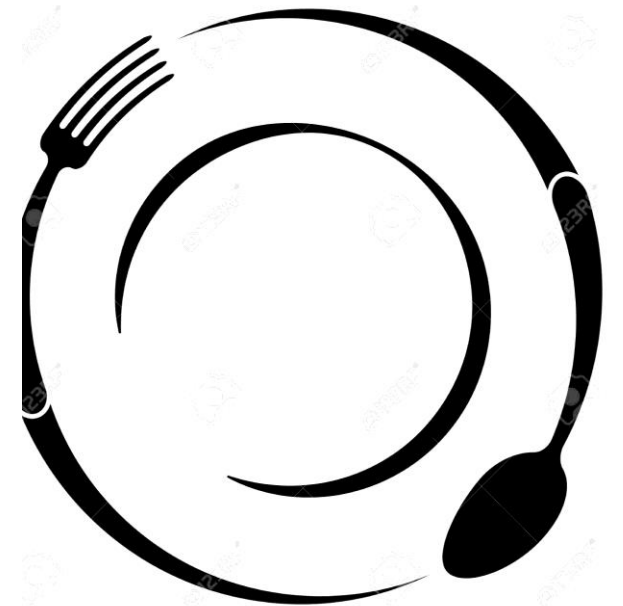


CHEF MATTEO' presenta



LA GALETTE BRETONNE.



LA STORIA



LA GALETTE BRETONNE è una crepe salata. E' un piatto tipico della Bretagna, regione che si trova a nord-ovest della Francia.

L'elemento base della galette è il grano saraceno che è originario dell'Asia centrale. Questo grano arrivò in Francia durante il periodo delle Crociate. Quando i francesi videro il colore scuro lo rinominarono "SARRASIN".

Gli agricoltori della Bretagna furono contenti perché questo tipo di grano matura velocemente. Le galettes divennero un elemento sempre più presente durante i pasti bretoni, perché gli ingredienti sono molto semplici.

Un'antica tradizione è legata alle galettes. Racconta che le giovani donne sposate lanciavano sull'armadio la prima galette preparata nella loro nuova casa come dono per le persone che avevano vissuto precedentemente in quella casa e per assicurarsi la protezione e la fortuna. Il grano saraceno è un alimento ricco di proprietà nutritive dei cereali e dei legumi. Contiene la vitamina del gruppo B.

INGREDIENTI

:

- 120gr. FARINA DI GRANO SARACENO
- 130ml ACQUA
- 100ml LATTE
- 20ml OLIO
- 4 UOVA
- 60gr GROVIERA
- SALE
- PROSCIUTTO COTTO



PROCEDIMENTO:

- Versare all'interno di una ciotola capiente il latte, l'acqua, l'olio extravergine d'oliva ed il sale. Aggiungere poco alla volta la farina di grano saraceno e mescolare con una frusta fino ad ottenere una pastella spessa ma ancora liquida. Lasciare riposare la pastella in frigo per almeno un'ora e, nel frattempo, grattugiare la groviera con una grattugia dai fori grandi.
- Recuperare la pastella dal frigorifero e scaldare una padella antiaderente. Ungerla d'olio e distribuirlo su tutta la superficie con l'aiuto di carta assorbente. Aggiungere la pastella in padella distribuendola su tutta la sua superficie . Lasciare cuocere la crêpe per circa due minuti, finché non inizierà ad imbrunirsi e sollevarsi sia sui bordi che al centro. Rivoltare e cuocere anche dall'altro lato . Trascorso circa un minuto disporre le fette di prosciutto cotto lungo il perimetro della crêpe e versare un uovo intero al centro. Coprire con un coperchio e lasciare cuocere a fiamma bassa finché l'uovo non sarà cotto. Aggiustare di sale, aggiungere un po' di pepe nero macinato al momento e servire la galette bretonne.