Crêpe de blé noir

écrit par Pariseyn | 16 septembre 2024

Crêpe ou galette ? La distinction est géographique et linguistique. Si l'on trace une ligne fictive qui va de Saint Brieuc à Vannes, on a du côté gauche, la Basse Bretagne et du côté droit la Haute Bretagne. En Basse Bretagne, la crêpe est à la langue bretonne alors qu'en Haute Bretagne, la galette est au parler Gallo. En Basse Bretagne, la crêpe de blé noir (sarrasin) est fine et croustillante et composée d'un assemblage variable de farines de blé noir, de froment, de lait et d'œufs. En Haute Bretagne, la galette est épaisse, moelleuse, faite uniquement avec du sarrasin, du sel et de l'eau, et cuite d'un seul côté avec un taux d'humidité élevé. Elle est l'objet d'un autre article. Ici, il s'agit donc de la recette de basse Bretagne, la crêpe de blé noir.

Ingrédients, pour une quinzaine de galettes de 30 cm ou 20 de

25 cm :

500 g de farine complète de sarrasin bio « Mon Fournil »

1 œuf (environ 60 g)

1000 ml de lait

500 ml d’eau

1 cuillère à soupe de sel moulu de Guérande (12 g)

Ajouter la moitié du lait et remuer au fouet jusqu’à former une pâte épaisse sans grumeaux.

Ajouter progressivement le reste du lait et remuer jusqu’à un mélange homogène. Racler le fond et les bords à l’aide d’une spatule pour récupérer tous les résidus de farine.

Ajuster la consistance de la pâte en ajoutant l’eau petit à petit tout en remuant au fouet danois. J’ai ajouté seulement 400 ml d’eau pour obtenir la consistance voulue.

Couvrir d’un film alimentaire et laisser reposer 4 heures à température ambiante.

Cuisson :

Faire chauffer une crêpière antiadhésive de 30 cm sur feu moyen fort (niveau 6/9 pour ma plaque à induction).

Préparer un petit ramequin d’huile et un papier essuie-tout ou un pinceau alimentaire.

Remuer la pâte pour l’homogénéiser.

Quand la poêle est chaude, tremper le papier essuie-tout dans l’huile et frotter la poêle pour la lubrifier légèrement ou badigeonner un peu d’huile avec le pinceau alimentaire.

Verser une louche et demie de pâte (environ 90 ml) et bouger la poêle pour que la pâte occupe tout le fond. Ajuster la quantité en fonction de la taille de votre poêle afin que la crêpe soit la plus fine possible. Le bord doit être « dentelle ».

Dès que le bord se décolle, et que le dessous est doré, retourner la crêpe à l'aide d'une spatule. Cuire 1 minute puis disposer les crêpes sur une assiette au fur et à mesure de leur cuisson. Couvrir d'une feuille de papier aluminium qui conservera leur moelleux.

Ces galettes restent très moelleuse jusqu'au lendemain sous réserve qu'elles soient bien couvertes.

Il suffit maintenant de la garnir selon ses gouts.