

# Crêpes

écrit par Pariseyn | 22 février 2017



Au début de la civilisation, les galettes ont été, après les bouillies de céréales, la première façon de préparer du pain : à partir d'un mélange de céréales et d'eau, on façonnait des galettes que l'on faisait cuire sur des pierres chaudes. Les crêpes d'aujourd'hui sont beaucoup plus raffinées, et celles traditionnelles de la Chandeleur ne sont plus qu'un régal pour les petits et les grands.

Ingrédients, pour une quinzaine de crêpes :

250 g de farine T45 Gruau d'Or 11,5% de gluten ou « Ma farine de gruau » Francine 12,1% de gluten

4 œufs<sup>1</sup>

500 ml de lait entier glacé (sorti du réfrigérateur, entre 4 et 6°C)

1 pincée de sel fin (3 g)

25 g de sucre en poudre

125 g de beurre doux fondu<sup>2</sup>

30 g de rhum (facultatif)

On peut réaliser la pâte à la main, au robot multifonctions équipé de la lame acier en S ou au blender.

## Au blender :

Couper le beurre en cubes et le passer 30 secondes au four à micro-ondes à pleine puissance pour le faire fondre. Laisser

refroidir à température ambiante.

Introduire dans le blender les œufs, le lait, le beurre fondu, le sucre, le sel et 100 g de farine. Mélanger une minute à vitesse maximum.

Ajouter le reste de la farine et mélanger 1 minute à vitesse maximum.

Transférer la pâte dans un saladier, couvrir et laisser reposer 4 heures à température ambiante, ou un minimum de 2 heures.

## **A la main (préférable, inratable et très facile) :**

Couper le beurre en cubes et le passer 30 secondes au four à micro-ondes à pleine puissance pour le faire fondre. Laisser refroidir à température ambiante.

Mettre dans un saladier le lait glacé et toute la farine d'un coup.

Remuer au fouet jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux (environ 3 minutes).

L'utilisation du lait glacé empêche la formation de grumeaux et ça marche ! Merci monsieur Paul pour cette astuce.

Ajouter le sucre, le sel, le beurre fondu refroidi tout en continuant à mélanger au fouet.

Ajouter enfin les œufs progressivement et continuer de mélanger jusqu'à obtenir une belle pâte lisse sans aucun grumeaux.

Le mélange prend environ 7 minutes au total.

Couvrir et laisser reposer de préférence 4 heures à température ambiante, ou un minimum de 2 heures.

Faire chauffer une poêle antiadhésive sur feu moyen fort (niveau 7/9 pour ma plaque à induction).

Préparer un petit ramequin de beurre et un petit couteau pour le débiter.

Quand la poêle est chaude, déposer un petit morceau de beurre et l'étaler sur toute la surface. Ceci pour la première crêpe. Pour les suivantes, il est inutile de beurrer à nouveau, le beurre contenu dans la pâte suffit à lubrifier la poêle et la crêpe n'adhère pas du tout. A noter que ceci fait gagner beaucoup de temps de cuisson : on enchaîne la cuisson des crêpes toutes les 2/3 minutes, soit 35 à 40 minutes pour cuire l'ensemble.

Remuer la pâte avec la louche pour l'homogénéiser.

Verser une louche de pâte (environ 60 ml) pour une crêpière de 26 cm et incliner la poêle dans tous les sens pour que la pâte occupe la totalité du fond. Ajuster la quantité en fonction de la taille de votre poêle afin que la galette soit la plus fine possible.

Dès que ce mouvement de répartition est terminé, compter environ 30 secondes de cuisson (le bord se décolle et a un aspect « dentelle »), retourner la crêpe à l'aide d'une spatule et laisser cuire 30 secondes de plus.

Disposer les crêpes sur une assiette au fur et à mesure de leur cuisson, et couvrir d'une feuille de papier aluminium qui conservera leur moelleux.

Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Bien refermer le papier d'aluminium autour de l'assiette pour assurer une certaine étanchéité et mettre les crêpes dans un four éteint jusqu'au moment de leur consommation.

Ces crêpes peuvent être garnies comme on le souhaite : sucre, beurre, confiture, etc.

Au moment de servir, repasser les crêpes à la poêle quelques secondes pour les réchauffer et ajouter la garniture de votre choix.

Notes :

<sup>1</sup> On peut réserver 2 blancs des 4 œufs et les battre en neige avant de les mélanger délicatement à l'appareil à l'aide d'une spatule. Les blancs doivent reposer à température ambiante, comme l'appareil, avant d'être battus. Cela donne une crêpe un peu plus moelleuse. Je ne l'ai pas encore fait mais c'est à essayer.

<sup>2</sup> C'est la version « presque » Paul Bocuse qui est donnée ici. Précédemment, je ne mettais que 50 g de beurre. Monsieur Paul, lui, en mettait 250 g pour cette même quantité de farine ! Il indiquait que cela évitait de graisser la poêle à la cuisson : on veut bien le croire... Mais par contre, quel délice !

Énergie : 229 kCal / 100 g (quand même !)