Galette de blé, seigle et sarrasin

écrit par Pariseyn | 24 septembre 2022

C’est avec un reste de pâte de biguenée soullandaise (de Soullans, en Vendée) que l’on a réalisé ces galettes aux trois farines. Leur particularité : un goût irrésistible.

Ingrédients :

70 g de farine de seigle, normale ou semi-complète

70 g de farine de sarrasin, normale ou complète

100 g de farine de blé T65 bio Celnat 12,8% de gluten

3 œufs

500 ml de lait

5 g de sel de mer

Préparer et peser tous les ingrédients.

Verser les 3 farines dans un saladier. Ajouter le sel.

Ajouter les œufs et une partie du lait et mélanger à l’aide d’un fouet.

Ajuster la quantité de lait pour obtenir la consistance d’une une pâte à crêpe. Il ne doit plus y avoir de grumeaux.

Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur au minimum 2 heures.

Remuer la pâte pour l’homogénéiser.

Préchauffer une poêle antiadhésive sur feu moyen.

Huiler la poêle à l’aide d’un pinceau.

Verser une louche de pâte et tourner la poêle pour que la pâte s’étale sur toute la surface.

Cuire jusqu’à ce que les bords se décollent à la spatule (2 à 3 minutes).

Retourner la crêpe et cuire encore 1 minute.

Empiler les crêpes er couvrir avec du papier aluminium pour qu’elles conservent leur moelleux.

A chacun de servir ces galettes avec les garnitures salées de son choix.