

Galette de sarrasin

écrit par Pariseyn | 21 septembre 2024



Après la crêpe de blé noir, voici la galette de sarrasin. En Haute Bretagne, la galette est épaisse, moelleuse, faite uniquement avec du sarrasin, du sel et de l'eau. C'est donc cette recette que l'on donne ici, en y ajoutant une petite astuce qui va encore augmenter le plaisir de la dégustation.

Ingrédients, pour une dizaine de galettes de 30 cm ou 20 de 25 cm :

500 g de farine complète de sarrasin Treblec

1000 g d'eau

1 cuillère à café de miel

15 g de sel moulu de Guérande

Peser tous les ingrédients.

Verser la farine et le sel dans un saladier.

On va réaliser un pâton destiné à être fermenté.

Ajouter la moitié de l'eau (500 g) et le miel (à délayer dans un peu d'eau au préalable).

Remuer au fouet jusqu'à former une pâte épaisse sans grumeaux.

Couvrir la pâte et mettre au frais (réfrigérateur) pendant 24, 48 ou 72 heures.







La pâte va légèrement fermentée : cela va donner plus de goût, plus de saveurs et va rendre les galettes plus digestes, plus faciles à étaler et plus colorées.

Si l'on ne souhaite pas attendre aussi longtemps, on mettra toute l'eau au départ, et après mélange, on laissera reposer la pâte 30 minutes avant de la cuire.

Si on a stocké le « pâton » au froid, le sortir du réfrigérateur 30 minutes avant de cuire les galettes.

Ajouter progressivement le reste de l'eau et battre énergiquement la pâte pour bien l'aérer. Dès que des bulles apparaissent à la surface, la préparation est prête à être utilisée.





Cuisson :

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

Idéalement, la température doit être entre 220 et 240 °C, à vérifier avec un thermomètre laser sans contact.

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 quelques secondes 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.