

Galettes moelleuses du roi Arthur

écrit par Pariseyn | 30 mars 2017



Voici une méthode très inhabituelle pour réaliser des galettes de blé : on utilise de l'eau bouillante pour faire ce qu'on appelle un empois d'amidon, qui a des propriétés gélifiantes et épaississantes. Il ne s'agit pas ici de repasser ses chemises, mais d'utiliser ces qualités pour qu'à la cuisson, l'empois emmagasine la vapeur. Cela donne des galettes très moelleuses et néanmoins suffisamment résistantes pour recevoir toutes sortes de garnitures, même avec de la sauce. Elles ont en plus un goût délicieux grâce à l'apport de la fécule de pomme de terre. Merci au roi Arthur pour cette recette, je veux dire King Arthur Flour® bien sur !

Ingrédients pour 12 galettes :

360 g de farine T65 Casino 12 % de gluten

280 g d'eau bouillante

40 g de fécule de pomme de terre ou de flocons de purée de pomme de terre

8 g de sel

25 g d'huile neutre

12 g de levure fraîche ou 4 g de levure sèche instantanée

Première étape : verser 240 g de farine dans le bol du robot muni du crochet pétrisseur. Porter à ébullition avec une bouilloire 280 g d'eau et verser d'un coup sur la farine.

Démarrer le frasage sur la 1ère vitesse (position « mini »

pour moi) pendant 5 minutes : l'ensemble est bien amalgamé et ne colle pas aux parois du bol.

A la main, utiliser une corne, mais attention c'est brûlant ! Je ne recommande pas la méthode manuelle, car même avec une spatule, le travail est un peu difficile.

Transférer la pâte dans un autre récipient, filmer pour éviter le croutage, et laisser refroidir jusqu'aux environ de 30/35 °C. Il m'a fallu attendre environ 1h30.

Ensuite, verser les 120 g de farine restant dans le bol du robot, ainsi que l'huile, la fécule de pomme de terre, le sel, la levure fraîche émiettée et la pâte refroidie.



Pétrir pendant 3 minutes en 1ère vitesse (Mini pour moi) et 5 minutes en 2ème (vitesse 1 pour moi). La pâte a un peu de mal à s'amalgamer au début. Il ne faut pas hésiter à arrêter le pétrin et à rassembler les ingrédients à l'aide d'une corne. A la fin du pétrissage, la pâte ne colle pas au parois, mais elle semble un peu molle : c'est normal. Elle va reprendre de la force au pointage.

Si l'on pétrit à la main, il faut légèrement les huiler ainsi que le plan de travail.

Bouler la pâte entre les mains pour la lisser et la transférer dans un récipient propre.

Filmer soigneusement et laisser pointer 1 heure (La pâte ne double pas vraiment de volume).

Peser la pâte : ici 700 g, et diviser en 12 morceaux de 58 g.

Bouler en lissant bien chaque pâton, couvrir et laisser détendre entre 15 et 30 minutes. Cela facilitera la mise en forme.

Sur un plan de travail légèrement fariné, aplatir une boule à la main pour initier une forme circulaire puis l'abaisser au rouleau jusqu'à obtenir une galette de 18 à 20 cm. Il faut s'assurer en permanence que la pâte n'adhère pas au plan en rajoutant un peu de farine si nécessaire. A la fin, l'abaisse est un peu translucide, mais ne pas s'inquiéter, elle est solide !

Pour la suite, l'idéal est d'être à 2 personnes : une qui façonne et la seconde qui cuit au fur et à mesure. Si ça n'est pas le cas, il vaut mieux façonner toutes les galettes en les empilant : vérifier qu'elles ne se collent pas entre elles, sinon il faudra les séparer avec une feuille de papier cuisson et les laisser couvertes pour qu'elles ne sèchent pas.

Cuire à feu moyen (7 sur 9 sur ma plaque à induction) chaque galette 1 minute de chaque côté dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Comme indiqué en introduction, il se forme très rapidement des cloques qui disparaissent quand on arrête la cuisson, signe que l'empois a bien joué son rôle.

Empiler les galettes au fur et à mesure de leur cuisson, recouvertes d'un linge ou d'une feuille de papier aluminium pour les garder au chaud.



Si on ne les sert pas aussitôt, les ranger dans un sac plastique pour une durée de 4 jours ou les congeler dans un sac plastique, séparées par une feuille de papier cuisson, pour une durée d'un mois.

Pour les réchauffer, il suffit de mettre chaque galette 15 secondes au four à micro-ondes.

Poids après cuisson : 51 g.

Il ne reste plus qu'à confectionner des wraps, fajitas, burritos de toutes sortes.