

# Gaufre au sarrasin

écrit par Pariseyn | 3 août 2021



Il existe des dizaines de recettes de gaufres : sucrées, salées, gaufre de Liège, de Bruxelles, de Namur, etc. J'ai choisi une gaufre salée pour commencer. Cela change des habitudes et cela permet de faire de délicieuses tartines salées.

Ingrédients, pour une douzaine de gaufres :

125 g de farine de sarrasin complète Moulin de l'écluse

125 g de farine de blé T65 Celnat 12,8% de gluten

50 g de beurre doux fondu

200 ml de lait entier ou  $\frac{1}{2}$  écrémé

200 ml d'eau

2 œufs (environ 110 g)

10 g de levure fraîche

5 g de sel de mer non traité (3,5 si beurre salé)

Faire fondre le beurre au four à micro-ondes et laisser refroidir.

Mélanger l'eau et le lait.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure émiettée et le sel.

Ajouter les 2 œufs et les 50 g beurre fondu.

Mélanger à l'aide d'une cuillère ou d'un fouet danois, et

quand le mélange s'amalgame, verser petit à petit le liquide en remuant sans cesse pour casser les grumeaux.



*La pâte au début du mélange et après battage au fouet*

Pour finaliser l'homogénéisation et faire entrer de l'air, battre la pâte à l'aide d'un batteur électrique pendant 3 à 4 minutes. On obtient une pâte assez légère.

Couvrir et laisser reposer la pâte 2 heures à température ambiante : la surface est pleine de bulles.

Faire chauffer le gaufrier électrique pendant au moins 15 minutes (voire 30 minutes), ou jusqu'à ce que le voyant « prêt » s'allume. Il est très important que le gaufrier soit très chaud et bien huiler : c'est le secret pour que les gaufres n'adhèrent pas.

Préparer un petit ramequin d'huile ou de beurre fondu et un pinceau.

Quand le gaufrier est chaud, badigeonner de beurre fondu ou d'huile les plaques du dessous et du dessus à l'aide du

pinceau.

Prendre une petite louche de pâte et la verser sur la première plaque horizontale, faire de même sur la seconde plaque à coté. Refermer rapidement la plaque supérieure. Il ne faut pas mettre trop de pâte au risque qu'elle déborde sur les cotés. Il faut faire quelques essais pour trouver la quantité optimale pour chaque gaufrier.

Il ne faut pas ouvrir le gaufrier pendant les premières minutes de cuisson, au risque de gâcher la gaufre.

Quand on ne voit plus de vapeur sortir du gaufrier et que la gaufre est bien dorée, la sortir à l'aide d'une pointe de couteau ou d'une fourchette. La cuisson varie en général entre 5 et 8 minutes selon le type de gaufrier et l'hydratation. Pour moi, après quelques essais à 5, 6, 7 et 8 minutes, c'est 6/7 minutes qui ont été optimales selon le gout des uns et des autres : un peu plus croustillantes à 7 minutes ou un peu plus moelleuses à cœur à 6 minutes.

Laisser refroidir sur grille.

Il ne reste plus qu'à les garnir des ingrédients de son choix pour des tartines légères et savoureuses.

**Quelques petites astuces à propos des gaufres, salées ou sucrées :**

- Varier les farines en utilisant la seule farine de sarrasin ou un autre mélange de farine, comme la farine d'épeautre/farine de blé, farine de seigle/farine de blé pour une touche nordique, farine de blé complète, etc.
- Utiliser de la levure chimique (10 g pour 500 g de farine) à la place de la levure fraîche. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de faire reposer la pâte aussi longtemps (30 minutes suffisent). Par contre, le

résultat sera un peu moins moelleux qu'avec la levure de boulanger.

- Ne mettre que du lait (plus gourmand) ou que de l'eau. Le lait apporte du moelleux mais empêche la gaufre de bien croustiller. Faire moitié lait moitié eau est donc un bon compromis.
- Utiliser de l'eau gazeuse ou de la bière pour rendre les gaufres plus légères.
- Monter les blancs en neige puis les incorporer délicatement au reste de la pâte pour alléger encore la pâte.
- Parfumer la pâte en fonction de l'utilisation : parmesan, origan, tomates séchées pour les gaufres salées, ou vanille, cannelle, zestes de citrons ou d'oranges, Cognac, Cointreau ou rhum pour les gaufres sucrées.
- Les gaufres sont meilleures tièdes, mais si on veut le consommer froides, il faut les faire refroidir sur grille pour ne pas qu'elles se ramollissent.
- Pour conserver des gaufres croustillantes même le lendemain, il suffit de remplacer la farine par un mélange égal de farine de blé-fécule de pomme de terre.
- Pour leur redonner du croustillant, même le lendemain, on les remet quelques secondes dans le gaufrier ou on les passe rapidement au grille-pain.
- Si elles ne sont pas consommées de suite, il faut conserver les gaufres dans une boîte hermétique pour éviter qu'elles ne restent en contact avec l'air ambiant dont elles absorbent l'humidité.
- Le TH moyen pour des gaufres salées ou sucrées et autour de 2 (environ 2 fois plus de liquide que de farine, sachant que les œufs entrent dans les liquides, mais pas l'huile ou le beurre). Ceci est indicatif, car la consistance finale de la pâte dépend de la farine utilisée et de sa capacité d'absorption des liquides. A chacun de trouver la bonne consistance de la pâte en fonction de ses préférences.

