

Staffordshire oatcake

écrit par Pariseyn | 4 juillet 2018



Cette crêpe aux flocons d'avoine, originaire du Staffordshire en Angleterre, est légèrement plus épaisse que la nôtre. Elle se rapproche un peu du pancake (*pan* = casserole ou poêle et *cake* = gâteau). Elle est donc très différente du [oatcake](#) classique, bien plus connu dans le monde, qui a l'aspect d'un biscuit. Elle se déguste surtout au petit déjeuner, accompagnée de bacon ou de saucisses, de champignons ou de tomates grillés et de fromage fondu. Ses bords croustillants et sa structure moelleuse due à la levure sont une merveille à la dégustation. Elle est traditionnellement cuite sur un *griddle*, sorte de plaque à snacker ou de plancha. A la maison, on utilisera tout simplement une poêle.

Ingrédients, pour une dizaine de crêpes :

225 g de gros flocons d'avoine

100 g de farine de blé bio complète T150 Moulin Saint Joseph

100 g de farine de blé bio T65 Casino 12% de gluten

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

5 g de sel fin (1 cuillère à café)

400 ml d'eau

400 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé

Moudre les flocons d'avoine dans un robot mixer équipé de la lame acier en S, sans en faire toutefois une mouture aussi fine qu'une farine : il faut entre 1 minute 30 et 2 minutes.

Mélanger les farines et les flocons mixés dans un grand récipient.

Ajouter le sel et émietter la levure fraîche sans qu'elle entre en contact avec lui.

Faire un puits au centre et incorporer les liquides qui seront idéalement autour de 25 °C.

Mélanger au fouet danois jusqu'à obtenir un mélange homogène (1 à 2 minutes), puis au fouet classique pour éliminer les grumeaux.

Couvrir d'un film alimentaire ou d'un torchon propre, et laisser fermenter pendant 1 à 2 heures, selon la température ambiante (2 heures pour moi).

Après la fermentation, la pâte est mousseuse et pleine de bulles.



Il faut cuire ces crêpes à feu doux (position 6 sur 9 de ma plaque à induction) et utiliser une poêle dont le fond a un diamètre de 18 à 19 cm.

Faire chauffer une noisette de beurre et ajouter 1 louche de pâte (60 ml). Tourner la poêle pour couvrir le fond et laisser cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le bord commence à sécher. La crêpe gonfle à la cuisson et une multitude de petits trous apparaissent. Retourner délicatement à l'aide d'une large spatule (car elle est encore fragile) et cuire encore 2 à 3 minutes. Mes crêpes ont cuit 2 minutes de chaque côté.

Continuer le processus pour les crêpes suivantes en n'omettant pas de bien remuer la pâte pour éviter les dépôts.

Empiler au fur et à mesure les crêpes sur une assiette et couvrir d'une feuille de papier aluminium pour les garder au chaud.

Servir avec un accompagnement de son choix, sucré ou salé.

Le poids d'une galette cuite oscille entre 90 et 100 g.

Ces crêpes se conservent très bien jusqu'à 2 jours au réfrigérateur, emballées dans du papier aluminium. Il suffit de passer chaque crêpe à la poêle 30 secondes de chaque côté pour qu'elle retrouve sa fraîcheur.

Réchauffer au four à micro-onde leur donne une texture très molle et peu agréable. De même, réchauffer au four à 150 °C les crêpes restantes emballées dans du papier aluminium n'a pas donné un résultat très satisfaisant.

Energie : 136 kCal / 100 g

Quelques suggestions de dégustation :

La bacon, œuf en tête d'article : faire griller 4 tranches fines de bacon par crêpe dans une poêle à feu vif. Réserver. Faire cuire les œufs sur le plat dans un cercle en inox (ici 9 cm) *huilé* dans la même poêle. Saler et poivrer. Disposer l'œuf et le bacon sur la crêpe chaude et servir.

La bacon, champignon, fromage : faire griller 4 tranches fines de bacon par crêpe dans une poêle à feu vif. Dans une autre poêle, faire sauter les champignons de Paris coupés en lamelles avec du beurre et un peu d'ail écrasé jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Montage : disposer le bacon grillé, les champignons et couvrir d'emmental ou de cheddar râpé. Mettre les crêpes sur une lèchefrite revêtue de papier aluminium et placer sous le gril du four (275 °C) le temps de faire fondre le fromage.

La bacon, tomate, fromage : comme la bacon champignons, sauf remplacer les champignons par 2 à 3 rondelles de tomate que l'on fera revenir préalablement à la poêle.

A chacun de trouver l'accompagnement qu'il souhaite, mais sucrées ou salées, ces crêpes sont un véritable délice !