



SAVEURS et TALENTS

Faites sauter les crêpes, c'est de saison !

Entre la Chandeleur, jeudi dernier, et Mardi Gras le 21 février, c'est la saison des crêpes ! L'occasion de jouer avec les saveurs en variant la préparation de la pâte à crêpes.

Pour varier les pâtes...

La base :

250 g de farine, 4 œufs, ½ l de lait, sel, 50 g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cl à s de rhum. Dans un saladier, verser la farine et les œufs. Puis progressivement ajoutez le lait tout en mélangeant avec votre fouet. Ajoutez le sucre vanillé, la pincée de sel. Vous devez obtenir une pâte sans grumeaux. Couvrez le saladier d'un linge. Laissez reposer une heure si possible.

Pour des crêpes plus légères

200 g de farine, 100 g de sucre, une pincée de sel, une cuillère à soupe d'huile, 4 œufs, lait et eau en quantités égales jusqu'à obtenir une pâte bien lisse qui coule facilement dans la poêle. Une recette qui permet d'obtenir des crêpes plus légères et plus digestes.

A tester : galettes de blé noir

Pour 8 à 12 galettes : 330 g de farine de blé noir, 10 g de gros sel, 75 cl d'eau froide, 1 œuf. Dans un saladier, mélanger la farine et le gros sel. A l'aide d'un fouet, verser l'eau en deux ou trois fois, tout en mélangeant la préparation. On obtient une pâte lisse et épaisse à laquelle on ajoute un œuf pour donner une belle coloration à la cuisson. Filmer et laisser reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur. Graisser la crêpière avec un coton imbibé d'huile. Verser une louche de pâte, attendre que la galette colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner. La laisser cuire encore 1 mn environ.

Galettes de sarrasin

Pour une dizaine de galettes : 120 g de farine de sarrasin, 60 g de farine de riz complet, 30 g de farine de châtaignes, 1/2 litre de lait d'avoine (ou pour une version sans gluten : lait de soja). Tamiser la farine de châtaignes avant de la mélanger avec la farine de sarrasin et la farine de riz. Incorporer le lait d'avoine en remuant au fouet et ajouter une cuillerée à café d'huile d'olive. Laisser reposer 30 minutes. Quand c'est le moment de la préparation des galettes, rajouter un œuf ou rallonger la pâte en versant 5 à 10 cl de lait végétal de façon à obtenir la consistance idéale.

Crêpes à la bière

Pour 12 crêpes : 250 g de farine, 2 œufs, ¼ l de lait, ¼ l de bière blonde, 1 c à s d'huile, sel. Dans un saladier, faire un puits avec la farine, ajouter le lait petit à petit jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter les œufs. Ajouter l'huile, le sel et la bière. Laisser reposer une heure.

Crêpes sans gluten (à la farine de riz)

Pour 10 à 12 petites crêpes : 100 g de farine de riz complet, 2 œufs, 1 c. à s. de miel liquide, 20 cl de lait de riz, 2 c. à s. d'amandes effilées (facultatif). Verser la farine de riz dans un saladier, mélanger avec les œufs, le miel et le lait de riz. Faire cuire la pâte dans une poêle à crêpes. Éparpiller deux pincées d'amandes effilées à la surface de la crêpe. Une fois que la première face est cuite, retourner à l'aide d'une spatule. Servir ces petites crêpes avec une gelée d'orange ou une marmelade de mangue.

Pour chaque recette, le lait végétal peut être remplacé par du lait de vache et vice-versa. L'intérêt des laits végétaux : avoine, riz, soja, amandes, etc., ils permettent de varier les saveurs. La difficulté : les crêpes vont avoir tendance à moins bien se tenir avec une pâte au lait végétal, plutôt qu'au lait de vache. La cuisson vous paraîtra peut-être moins aisée.

Pour varier les garnitures...

La base : selon les goûts, légumes préalablement revenus dans de l'huile et des oignons, œufs, emmental, jambon, pour les crêpes salées ; sucre, chocolat, caramel, confiture, miel, citron, pour les crêpes sucrées.

A tester : galettes de sarrasin à la compotée de courges et de champignons

Galettes de sarrasin, 500 g de courge, 400 g de champignons de Paris, 1 c. à s. de purée d'amandes complètes. Pendant que la pâte repose, préparer la compotée en épluchant et en coupant la courge en petits dés dans une cocotte à fond épais.

Ajouter une cuillerée à soupe d'huile d'olive, du sel aux herbes et laisser cuire sur feu doux à l'étouffée.

Au dernier moment, pour éviter qu'ils ne ramollissent, s'occuper des champignons. Les trancher en lamelles avant de les poêler rapidement avec un filet d'huile d'olive.

Verser une louche de pâte dans une poêle en inox bien chaude et légèrement graissée avec de l'huile. La retourner sur l'autre face, tartiner avec un voile de crème d'amandes complètes, déposer quelques cuillerées de compotée de courge et parsemer de champignons de Paris sautés. A déguster aussitôt !

Crêpes mendiants

Galettes de sarrasin, 200 g de chocolat noir, environ 5 cl de lait de riz, 1 c à s de purée de noisettes, quelques abricots secs, amandes effilées, pignons de pin, etc. Casser le chocolat en morceaux dans une petite casserole pour le laisser fondre sur feu doux en lui ajoutant la purée de noisettes et un peu de lait végétal de façon à obtenir une sauce lisse et brillante. Faire cuire les crêpes dans une poêle en inox bien chaude et légèrement graissée avec de l'huile. Servir les crêpes avec la sauce au chocolat et parsemer à son goût avec des amandes effilées, des abricots secs coupés en dés (comme des fruits confits), des pignons...

Recettes Valérie Cupillard, blog www.biogourmand.info.