# Galettes de sarrasin

écrit par Karim

L'origine de la crêpe daterait de 7000 ans avant Jésus Christ. A cette époque, on mélangeait de l'eau avec diverses céréales qu'on faisait cuire sur pierre plate très chaude.

C'est à partir du XIIIe siècle que la crêpe a fait son apparition en Bretagne. Les crêpes salées sont toujours préparées avec de la farine de sarrasin, aussi appelée farine de blé noir. L'avantage de cette farine est d'être sans gluten. La galette de sarrasin est à distinguer de la crêpe sucrée, pour laquelle on utilise de la farine de froment.

Pas de panique, je vous explique la différence. Quand on parle de blé, on distingue deux types de produits bien distincts : le blé dur qui est utilisé dans la production de semoule et de pâtes alimentaires, et le blé tendre, moins riche en gluten, utilisé entre autre pour la fabrication du pain et des gâteaux. Lorsque l'on parle donc de blé et de froment, il s'agit naturellement de la même chose. La différence se situe au niveau des variétés, il en existe beaucoup que l'on distingue

par leur teneur en gluten. À chaque variété, son usage et son utilité.

Côtés garnitures, il n'y a aucunes limites. Vous l'avez certainement remarqué au restaurant, les cartes vous proposent des dizaines de garnitures différentes. Pour autant, il existe deux ingrédients que j'utilise systématiquement. En premier, il s'agit de l'œuf, il est soigneusement cassé. On utilise le blanc pour imperméabiliser et attendrir la crêpe. En second, il s'agit du fromage râpé, il permet de maintenir le jaune au centre l'œuf et apporter une touche fromagère généreuse (faut bien se faire plaisir quand même  ). Ensuite, je dirais que vous pouvez vous lâcher sans aucunes limites mais ne faites pas n'importe quoi.

Pour ceux que cela intéressent, je vous suggère de chercher des informations sur « La science de l'harmonie des saveurs », c'est un sujet fort intéressant et très captivant. On y découvre pleins de choses extraordinaire et improbable sur le mariage des saveurs.

A la maison, c'était devenu un rituel hebdomadaire. Tous les vendredis, c'était la fête à la crêpe. Je vous avoue que depuis quelques mois, ma femme en a ras-le-bol des crêpes. Je ne comprends pas pourquoi, pour mon fils et moi c'est toujours un régal  .

Personne ne m'a appris à les faire, j'ai juste observé mon pote Olivier H.  nous préparer des crêpes sucrées et salées lorsque nous étions invités. Je vous livre quelques astuces pour avoir des galettes de Sarrazin légères et savoureuses.

Il faut compter environ **5 minutes pour préparer la pâte et environ 5 minutes par galette.** Vous pouvez soit les préparer à l'avance et ajouter les ingrédients au fur et à mesure de la préparation des galettes soit les faire à la demande.

Cliquez ici pour retrouver la recette pas à pas de la préparation de la pâte à crêpes. La seule différence se situe au niveau de quelques ingrédients. On change de farine et on ne met ni sucre ni Grand Marnier (utilisés pour les crêpes sucrées).

**Ustensiles nécessaires pour cette recette :**
→ 1 grand bol (cul de poule)
→ 1 cuillère fouet (Tupperware)
→ 1 cuillère en bois

→ 1 petit bol (pour faire fondre le beurre)
→ 1 crêpière anti-adhésive
→ 1 spatule en bois ou plastique (pour retourner les crêpes)
→ Du papier essuie-tout ou un pinceau

**Ingrédients pour une dizaine de galettes :**

→ 180 g de farine de sarrasin
→ 5 g de sel
→ 3 œufs entiers à température ambiante
→ 45 g de beurre fondu
→ 500 ml (500 g) de lait demi-écrémé

**Ingrédients pour la garniture de la galette de sarrasin :**

→ 1 œuf
→ Fromage râpé (la quantité désirée)
→ 1 tranche de Blanc de poulet
→ 4 rondelles de fromage de chèvre
→ Champignons à la crème (200g de champignon de Paris, 1 noisette de beurre, 1 gousse d'ail, du persil et 2 CAS de crème fraiche)

**Etapes de préparation :**

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparer tous vos ingrédients.

**Commencer par préparer les champignons à la crème :**

Eplucher et couper **les champignons** en lamelles (et oui Anne-Sophie, il faut éplucher les champignons  ).
Dans une poêle, faire chauffer à feu doux **une noisette de beurre**.
Déposer les champignons et **l'ail écrasé** et faire cuire 5 minutes à feu doux.
Verser **les 2 CAS de crème fraiche** et continuer la cuisson encore 5 minutes.
Ajouter **le persil** puis **réserver**.
*Vous devez obtenir la même consistance que sur la photo ci-dessous.*

**Préparation des galettes :**
Faire chauffer la crêpière à feu moyen. Une fois suffisamment chaude, avec du papier essuie-tout ou un pinceau, graissez très légèrement la crêpière avec de l'huile de pépin de raison.
Verser une louche de pâte à crêpes et réaliser une rotation du poignet afin de répartir la pâte sur toute la surface de la crêpière.
Faire cuire environ 1 minute 30 de chaque côté. Contrairement aux crêpes sucrées qui ne nécessitent pas d'être de nouveau chauffée, je ne cuis pas totalement la crêpe sinon elle risque d'être trop sèche.

Lorsque que la galette est prête, casser **un œuf** au dessus, prendre le jaune entre ses doigts et parcourir toute la surface de la crêpe avec le blanc d'œuf. Attention de ne pas éclater le jaune, le but est de le conserver coulant.

Diminuer le feu au minimum le temps d'ajouter tous les autres ingrédients.
Ajouter **le fromage râpé** tout autour de l'œuf (pour la quantité, c'est selon votre gourmandise  ), ajouter **un peu de champignons à la crème** puis finir avec **la**

**tranche de blanc de poulet** et **les 4 rondelles de fromage de chèvre**.

Replier les quatre bords de la crêpe, poser le couvercle et augmenter légèrement le feu.
Il faut compter environ 3 minutes.

Servir aussitôt avec une salade de jeunes pousses de Kale (elles ont une saveur

légèrement poivrée qui rappelle celle de la roquette, en plus doux).

**Informations utiles :**

→ Achetez une poêle à crêpes anti-adhésive, vos crêpes seront plus légères et plus moelleuses.
→ Vous pouvez utiliser un pinceau pour graisser la poêle.
→ Si la galette colle, c'est que la poêle n'est pas assez chaude.
→ Vous pouvez remplacer le blanc de poulet par du jambon.
→ Vous pouvez remplacer le lait par de l'eau (on retrouve beaucoup cela sur le Net). Je ne l'ai jamais testé.
→ Si vos crêpes sont cassantes, laisser la pâte reposer au frais pendant 1 heure.
→ Vous pouvez conserver la pâte à crêpes pendant 48 heures.
→ Si vous avez préparé toutes les galettes, vous pouvez les laisser au frais pendant 24 heures ou les congeler.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir …