CRÊPES et galettes

JACQUES ET SOLANGE THOREL

Photographies FRANCK HAMEL

Éditions OUEST-FRANCE

Sommaire

Histoire et tradition 5

Pas à pas 7

Galettes classiques 11

Galettes originales 19

Crêpes classiques 27

Crêpes originales 37

Galichons

Pour 4 personnes

250 g de farine de sarrasin
350 cl de lait
100 g de lardons
4 œufs
Sel et poivre du moulin

- Délayer la farine dans le lait afin d'obtenir une pâte un peu épaisse.
- Assaisonner.
- Ajouter les œufs battus en omelette.
- Faire revenir les lardons.
- Verser un peu de pâte sur les lardons (environ 1 cm d'épaisseur).
- Cuire 15 min à la poêle comme une crêpe ordinaire très épaisse.
- Faire dorer de chaque côté.

Accompagner d'une bonne salade.

Wraps volaille

Pour 4 personnes

4 galettes de sarrasin (voir p. 10)
400 g de blancs de volaille cuits
8 feuilles de laitue romaine
1 radis chinois

Sauce
1 gousse d'ail
1 cl d'huile
10 g de gingembre
50 g de ketchup
1 cl de sauce anglaise
50 g de confiture d'abricots
12 cl d'eau
5 cl de vinaigre d'alcool

Réaliser la sauce

- Faire revenir la gousse d'ail éclatée à l'huile.
- Ajouter tous les ingrédients.
- Porter à ébullition durant 5 min.
- Laisser reposer à couvert, puis mixer.

Réaliser les wraps

- Effilocher les blancs de volaille, les mélanger à la moitié de la sauce.
- Éplucher et râper le radis chinois.
- Tailler grossièrement les feuilles de salade.
- Étaler les galettes.
- Poser les feuilles de laitue sur les galettes.
- Répartir l'effilochée de volaille, puis les radis râpés.
- Plier les galettes en wraps.
- Consommer sans attendre.

Enveloppes poire fourme d'Ambert

Pour 4 personnes

4 galettes de blé noir (voir p. 10)
100 g de fourme d'Ambert
2 poires conférence

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Éplucher les poires puis les émincer.
- Couper finement la fourme en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur.
- Disposer les galettes à plat.
- Les recouvrir entièrement de fromage.
- Ranger dessus les tranches de poires.
- Plier les galettes en enveloppes ou en wraps.
- Glisser au four 4 min.

Crêpes seigle pistache chocolat

Pour 4 personnes

60 g de farine de froment
40 g de farine de seigle
1 pincée de sel
1 œuf
60 g de beurre
20 g de pâte de pistaches
50 cl de lait entier
200 g de chocolat noir

- Mélanger dans un saladier la farine de froment avec la farine de seigle.
- Faire fondre 40 g de beurre dans une casserole.
- Incorporer dans le mélange des farines l'œuf entier et une pincée de sel.
- Puis incorporer successivement le beurre, la pâte de pistaches et le lait entier.
- Terminer au fouet. Si votre pâte a des grumeaux, donner un petit coup de mixeur.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis laisser tiédir.
- Faire cuire les crêpes dans une poêle pas trop chaude. Elles doivent être fines et légères.
- Les réserver empilées les unes sur les autres sur une assiette chaude.
- Compter trois à cinq crêpes par personne.
- Fourrer chaque crêpe d'une petite cuillerée à soupe de chocolat fondu.
- Plier en quatre et décorer à l'aide de copeaux de chocolat et d'éclats de pistaches.
- Déguster sans attendre.

Table des recettes

Galettes classiques

Galettes jambon fromage....11
Galettes œuf ciboulette....13
Galettes à l'andouille....14
Galettes saucisse....16

Galettes originales

Galichons....19
Wraps volaille....21
Cornets haddock chorizo....23
Enveloppes poire fourme d'Ambert....24

Crêpes classiques

Crêpes beurre sucre....27
Crêpes banane chocolat....29
Crêpes framboise....31
Crêpes pomme râpée....32
Crêpes poire caramel....35

Crêpes originales

Crêpes seigle pistache chocolat....37
Crêpes châtaigne whisky....39
Crêpes blé noir chocolat....40
Crêpes blé noir miel et noix....43
Crêpes dentelles....44