

ATELIER « Crêpes & compagnie ! »

Matériel et ingrédients nécessaires

Matériel principal nécessaire :

1 blender

1 plaque de cuisson (gaz ou électrique)

1 poêle

Petits accessoires usuels de cuisine (cuillère, verre, spatule, ...)

INGREDIENTS ET RECETTES :

Crêpes

La farine de blé fine contient beaucoup de gluten et, donc, a un pouvoir liant supérieur à la farine complète. Si on veut utiliser une farine non glutineuse (riz, sarrasin, millet) ou plus complète, on rajoutera de la fécule qui fera office de « colle » .

Pour environ 6 crêpes :

Farine de blé fine : 300 g

Huile : 2 cuillères à soupe

Sel/ Si on aime le goût de l'oeuf : se servir de sel noir soufré « kala namak »

Eau : un verre

Arôme : vanille, fleur d'oranger, rhum, bière, etc...

Couleur jaune (facultatif) : une pincée de curcuma

Options : rajouter de la levure chimique pour des crêpes avec des bulles, ou, si on a du temps ou si on anticipe, recourir à une levure boulangère qui donnera plus de goût et de légèreté (et rend la farine plus digeste).

Mélanger tout au blender ou à la cuillère dans un saladier en versant l'eau progressivement jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse : verser un verre d'eau d'emblée et voir si, en fonction de votre farine, il faudra en rajouter. Confectionner des galettes en faisant couler une louchée de pâte au milieu de la poêle bien chaude, et en faisant pivoter très vite la poêle de façon à ce que la pâte se répartisse de façon uniforme. Plus la pâte est liquide, plus les crêpes seront fines. Retourner lorsque la pâte a perdu son humidité et commence à dorer en dessous.

Si vous voulez laisser « reposer » la pâte (ce qui augmente les chaînes glutineuses), vous constaterez qu'elle aura plus épaissi. A prendre donc en compte.

Garnissage pour la version sucrée : sucre (crêpes encore chaudes de façon à ce que le sucre fonde),

confiture, coulis, sirop d'érable, d'agave, compote...

Garnissage pour la version salée : option fraîcheur avec salade composée et dés de tofu cuisiné / façon cordon bleu avec du simili jambon et une béchamel réalisée à partir de farine et de levure maltée/ hâché de saucisse végétale revenu à la poêle avec des légumes

Fajitas

Crêpes d'origine mexicaine, que l'on peut rouler avec des légumes cuisinés et des haricots rouges, genre « chili sin carne »

La farine de blé fine sert de liant et rend la préparation plus souple.

Pour 4 galettes assez épaisses :

Farine de blé fine: 200 g

Farine de maïs : 200 g

Huile : 4 cuillères à soupe

Sel

Eau : deux verres

Mélanger tout au blender ou à la cuillère dans un saladier de façon en versant l'eau progressivement jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse : verser un verre et demi d'eau d'emblée et voir si, en fonction de votre farine, il faudra en rajouter. Confectionner des galettes en procédant comme pour des crêpes. Placer la garniture sur un côté et rouler pour obtenir les fajitas.

Blinis

Petites crêpes d'origine russe, à garnir (dips, tapenade, pesto, fromage frais etc...). A la recette des crêpes on ajoute du yaourt de soja ou du tofu soyeux (un tiers de la pâte) qui vont apporter un moelleux décisif !

Ce qui donne donc pour une dizaine de blinis (selon taille et épaisseur) :

Farine de blé fine : 200 g

Yaourt soja ou tofu soyeux : 100g

Huile (optionnel): 2 cuillères à soupe

Sel/ Si on aime le goût de l'oeuf : se servir de sel noir soufré « kala namak »

Eau : un verre

Levure chimique : un sachet (environ 10 g)/ ou levure boulangère si on a le temps

Couleur jaune (facultatif) : une pincée de curcuma

ON SE REGALE EN VEGETAL ! :-)