



Crêpes



Crêpes ou galettes ?

Citons Bleuzen du Pontavice dans son livre « Le Blé noir » :
«... Le breton de l'ouest mange des crêpes. Le breton de l'est mange des galettes. En Basse-Bretagne, la crêpe de blé noir est fine et croustillante... elle se compose de plusieurs ingrédients. En Bretagne de l'est, la galette est plus épaisse... elle est 100% blé noir... »





Crêpes

Ingrédients

Quantités pour 25 crêpes environ

500 g de farine de blé noir



100 g de farine de froment



1 œuf



1 litre d'eau



1/4 de litre de lait



1 c à soupe de gros sel de Quérande





Ustensiles

Galetière : « billig » en breton



Tampon : il sert à graisser la billig avec le mélange saïndoux et jaune d'oeuf. Ce mélange s'appelle « lardigel » en breton.



Louche pour doser la pâte à verser sur la billig



Rateau : « rozell » en breton ; il sert à étaler la pâte sur la billig



Spatule : « spanell » en breton ; la spatule permet de retourner la crêpe





Crêpes



Préparation

Mélanger la farine de blé noir et de froment dans un récipient.

Faire un puits et casser l'œuf dedans.

Verser progressivement l'eau et le lait en mélangeant l'ensemble, ajouter le gros sel.

Battre la pâte à l'aide d'un mixeur pendant trois à cinq minutes afin de l'aérer.

Il est alors possible de faire ces crêpes de blé noir aussitôt. Sinon, laisser reposer la pâte pendant deux heures.





Crêpes



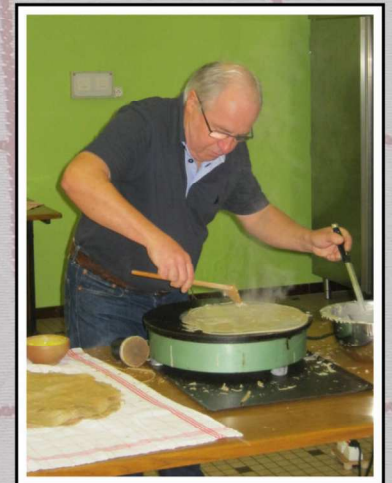
Réalisation

*Graisser la billig préalablement chauffée,
à l'aide du tampon imbibé de lardigel,*



Avec la louche verser de la pâte,

*D'un mouvement circulaire étaler la pâte
avec le rozell,*



*Après quelques instants de cuisson,
retourner la crêpe en s'aidant de la spanell.*





Crêpes



Garnitures

Elles peuvent être très variées. Nous avons utilisé :

œufs,

jambon,

fromage râpé,

champignons cuits au préalable,

pommes que l'on fait revenir dans du beurre salé à la poêle,

andouille de Guéméné,

camembert.



Ces différents ingrédients peuvent être mélangés selon les goûts de chacun :

œuf/jambon/fromage,

andouille/champignons,

pommes/camembert,

pommes/andouille/camembert,

... ..





Crêpes



Dégustation !!!

