



Pâtes à crêpes, de froment ou de sarrasin

Une recette de Lucullent! Testé (et mangé) pour vous...

Voici deux recettes de pâtes à crêpes, l'une au froment et l'autre au sarrasin. Allégées en œufs et sans sucre pour celle au froment, ces pâtes laisseront la part belle à leur garniture.

Quantité: 16 grandes crêpes - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Durée: 2 h 15

Ingrédients

Crêpes de froment

- 250 g de farine T45
- 2 œufs
- 1/2 l de lait
- 50 gr de beurre
- Sel

Galettes de sarrasin

- 200 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine T45
- 2 œufs
- 1/2 l d'eau
- 50 gr de beurre
- Sel

Préparation

1. Procéder de la même manière avec les 2 pâtes.
2. Verser la ou les farines avec une pincée de sel dans un saladier.
3. Faire un puits et y verser les œufs.
4. Mélanger énergiquement avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène. Si la pâte est vraiment trop dure, rajouter un tout petit peu de liquide.
5. Délayer ensuite la pâte en rajoutant le liquide petit à petit.
6. Couvrir avec un film et laisser reposer au moins 2 heures à température ambiante.
7. Juste avant de faire cuire les crêpes, faire fondre le beurre dans une petite casserole ou au four à micro-ondes.
8. Le laisser tiédir et le rajouter à la pâte.

9. Ajuster la consistance de la pâte en la rallongeant avec de l'eau si elle est trop épaisse.

Remarques ou suggestions

- Le repos tend à épaissir la pâte et lui apporter de la viscosité, rendant ainsi les crêpes moins élastiques, plus solides et plus moelleuses.
- Quelques garnitures sucrées classiques :
 - beurre,
 - sucre,
 - confiture,
 - pâte à tartiner au cacao et noisettes,
 - crème de marrons...
- Quelques garnitures salées classiques :
 - pommes de terres fondantes, cuites à l'eau,
 - lardons fumés, revenus,
 - champignons de Paris émincés, sautés,
 - oignons émincés, revenus,
 - crème fraîche,
 - comté râpé, reblochon...