



1. La veille, versez la farine dans un grand saladier avec le sel. Munissez-vous d'un fouet et remuez en versant progressivement 50 cl d'eau (attention, il s'agit seulement des 2/3). Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et souple (vous pouvez utiliser un robot ou un mixeur plongeant si besoin).
2. Quand la pâte est homogène, ajoutez le cidre et mélangez à nouveau. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 12h00.
3. Le jour même, 1h00 avant de commencer les galettes, sortez la pâte et ajoutez les 25 cl d'eau restants. Mélangez et conservez la pâte à température ambiante.
4. Pendant ce temps, préparez les champignons. Nettoyez-les et coupez-les en lamelles. Faites chauffer une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites-les revenir à feu vif pendant 5 à 10 mn jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réservez.
5. Râpez le beaufort. Enlevez la couenne du jambon.
6. Huilez une autre poêle (bien plate et antiadhésive) avec une feuille de papier absorbant. Quand la poêle est chaude, versez une petite louche de pâte. Soulevez et tournez la poêle pour bien répartir la pâte sur tout le fond. Laissez cuire à feu moyen 4 à 5 minutes : la pâte est prête à être retournée quand les bords commencent à se détacher. Faites-la alors sauter ou utilisez une spatule pour la retourner. Garnissez la galette avec les ingrédients de votre choix.

Super facile
20 mn de préparation
40 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 6 pers. :

Pour réussir parfaitement vos crêpes, vous aurez besoin d'un fouet, d'une poêle antiadhésive, d'une louche et d'une spatule en bois. Et si vous avez une vraie crêpière avec un rozell (râteau en bois pour étaler la pâte) c'est encore mieux !

Ces quantités vous permettront de réaliser 7/8 galettes, un peu plus si vous avez une crêpière

- 250 g de farine de sarrasin (de qualité ! Ou bio)
- 375 ml d'eau
- 6 g de gros sel de Guérande (ou de Noirmoutier, à défaut du sel fin)
- 125 ml de cidre (ou d'eau gazeuse ou de bière)

Pour garnir les galettes :

- 6 tranches fines de jambon à l'os
- 400 g de beaufort (ou de vieux comté)
- 300 g de champignons de Paris
- 6 œufs bio
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Il y a de nombreuses variantes pour la pâte elle-même. Vous pouvez par exemple mettre plus d'eau ou moitié eau et moitié lait, remplacer le cidre par un œuf, mettre un peu de miel pour adoucir l'amertume du sarrasin, mettre un mélange de sarrasin et de froment (= farine de blé classique) ou uniquement du froment.



7. Pour la version complète, commencez par casser délicatement un œuf sur la galette. Répartissez autour une poignée de fromage râpé. Salez et poivrez. Lorsque le blanc de l'œuf est cuit, ajoutez une tranche de jambon et faites glisser la galette sur une assiette. Attendez quelques secondes qu'elle refroidisse puis roulez-la sur elle-même avec vos doigts (si le jaune se perce, ce n'est pas grave). Coupez-la en rondelles de 3/4 cm et servez aussitôt. Procédez de la même façon pour les autres galettes. Pour gagner du temps, faites-les (sans les garnir) 30 mn à l'avance et maintenez-les au chaud sur une assiette au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Empilez les galettes au fur et à mesure et recouvrez-les avec une autre assiette. Vous pouvez également utiliser deux poêles (le temps de cuisson global a été mesuré avec 2 poêles).



Il n'est pas nécessaire de **tamiser** la farine de sarrasin, elle ne fait pas de grumeaux et se mélange très bien. Et vous pouvez utiliser un robot car contrairement à la farine de froment (blé), le sarrasin ne contient pas de gluten. Vous pouvez donc travailler la pâte longuement, elle ne deviendra pas élastique...

Si vous ne pouvez pas laisser la pâte reposer 12h00, faites-le au minimum pendant 3h00.

Pour que les crêpes n'accrochent pas, graissez régulièrement (+/- toutes les 3 crêpes) votre poêle avec de l'huile (pépins de raisins, colza ou tournesol) et du papier absorbant. N'utilisez pas de beurre, le point de fumée est trop bas. Et prenez une bonne poêle antiadhésive, là c'est vraiment indispensable...

Si vous préférez la pâte de froment, voici la version que j'utilise (pour une dizaine de crêpes) :

150 g de farine
100 g de féculé de maïs (Maïzena)
4 œufs
1/2 litre de lait
1 pincée de sel
1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin (ou une autre huile neutre, pour graisser la poêle)
Tamisez la farine et la féculé dans un saladier. Ajoutez le sel, les œufs et mélangez. Versez le lait très progressivement, en mélangeant avec un fouet.

Et pour la garniture, voici d'autres idées :

- saumon fumé + 1 c. à s de crème fraîche épaisse + aneth,
- fromage à raclette + rondelles de pommes de terre (que vous ferez cuire à l'eau au préalable) + jambon blanc + oignons poêlés,
- une délicieuse version vegan : fondue de poireaux + champignons poêlés,
- fondue de poireaux + saumon fumé ou, pour les amateurs !, andouille de Guémené,
- fondue d'épinards + fromage de chèvre + œuf au plat ou mollet,
- Pensez également à varier les fromages : fromage à raclette, reblochon, saint-nectaire, voire camembert...
- ou plus simplement, utilisez seulement deux ingrédients : jambon + fromage ou œuf + fromage ou champignons + œuf, etc.

Et là aussi, il y a beaucoup d'autres versions de galettes salées...

Quelle que soit la garniture, je vous recommande d'accompagner vos galettes d'une salade verte.