



1. Versez la farine dans un grand saladier avec le sel. Munissez-vous d'un fouet et remuez en versant progressivement 25 cl d'eau (les 2/3 de la quantité totale). Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et souple (vous pouvez utiliser un robot ou un mixeur plongeant si besoin, il n'y a pas de gluten dans la farine de sarrasin).
2. Quand la pâte est homogène, ajoutez le cidre et mélangez à nouveau. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 24h00.
3. Le jour même, 1h00 avant de commencer les galettes, sortez la pâte et ajoutez les 12,5 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 dorés. Réservez.
5. Râpez le beaufort. Enlevez la couenne du jambon et coupez les tranches grossièrement en 5/6 morceaux.
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-vif 3 à 4 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.

Super facile  
10 mn de préparation  
24h00 de repos  
40 mn de cuisson  
Assez cher  
Sans gluten  
Veggie  
Vegan

### Ingrédients pour 6 pers. :

Si vous voulez cuire vos crêpes comme les pros, vous aurez besoin d'un billig (plaque en fonte épaisse), d'un rozell (râteau en bois pour étaler la pâte) et d'une spatule en bois (spanell). À défaut, une bonne poêle antiadhésive parfaitement plate fera aussi très bien l'affaire !  
Vous aurez également besoin d'une louche et d'un fouet

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

- 250 g de farine de sarrasin (bio ou de qualité !)
- 37,5 cl d'eau
- 6 g de gros sel de Guérande (ou de Noirmoutier)
- 12,5 cl 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 à galettes. Vous pouvez par exemple mettre plus d'eau, ou moitié eau et moitié lait, ou remplacer le cidre par un œuf, ou encore mettre un peu de miel pour adoucir l'amertume du sarrasin, rajouter une pointe d'huile de noisette... En principe, il n'y a pas d'œuf dans la pâte de sarrasin mais certaines recettes en comportent : un œuf par kilo de farine ou un œuf de petit calibre pour 500 g de farine. Cela donne du liant à la pâte et les galettes risquent moins de se déchirer.

Si vous n'avez pas de billig (ce qui est mon cas), vous pouvez mettre un mélange de sarrasin et de froment (= farine de blé) ou uniquement du froment.

Voici la recette que j'utilise pour la pâte de froment en version salée :



7. Une fois la galette retournée, cassez délicatement un œuf au centre. Répartissez une poignée de beaufort râpé autour. Salez et poivrez. Lorsque le blanc de l'œuf est cuit, ajoutez 5/6 morceaux de jambon, des champignons 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.
8. Procédez de la même façon pour les autres galettes.



Pour gagner du temps, faites les galettes (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 pour gagner du temps.

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 24h00, faites-le au minimum pendant 12h00.

Pour obtenir de bonnes galettes, en principe il faut avoir un billig (ou bilic, c'est le nom de la plaque en fonte trempée, ronde et épaisse, qu'utilisent les professionnels). Car les galettes de sarrasin ont besoin d'être saisies à très haute température (environ 280 ° C) et les crêpières domestiques ne sont pas assez puissantes. Vous pouvez cependant utiliser une poêle antiadhésive mais les crêpes seront moins fines et régulières et moins croustillantes...

Pour que les crêpes n'accrochent pas, graissez régulièrement (+/- toutes les 3 crêpes) votre poêle avec de l'huile (pépins de raisin, colza ou tournesol) et du papier absorbant. N'utilisez pas de beurre, le point de fumée est trop bas.

Pour une dizaine de crêpes

- 150 g de farine
- 100 g de fécule de maïs (Maïzena)
- 3 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)

Mélangez les œufs au fouet dans un saladier. Ajoutez le sel. Fouettez. Ajoutez 1/4 du lait (12,5 cl). Émulsionnez à nouveau. Puis la farine et la fécule, tamisées, d'un seul coup. Mélangez alors très délicatement, toujours au fouet, sans trop travailler la pâte et en ajoutant le reste de lait (37,5 cl) petit à petit. Laissez reposer 1h00.

Pour la garniture, voici d'autres idées :

- Saumon fumé + 1 c. à s de crème fraîche épaisse + aneth,
- Truite fumée, brocoli, œuf au plat et pignons (cf. photo),
- Fromage à raclette + rondelles de pommes de terre (que vous ferez cuire à l'eau au préalable) + jambon blanc + oignons poêlés,
- Fondue de poireaux + saumon fumé ou, pour les amateurs !, andouille de Guéméné,
- 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...
- Une version végétarienne délicieuse : fondue de poireaux + champignons poêlés,
- Autre version végétarienne fameuse ! : petits artichauts violets coupés en deux (blanchis 2 mn dans de l'eau bouillante salée puis poêlés dans du beurre 1/2 sel pendant +/- 20 mn) + comté râpé + poudre d'algues wakamé
- Ou plus simplement, utilisez seulement deux ingrédients : jambon + fromage ou œuf + fromage ou champignons + œuf, etc.

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