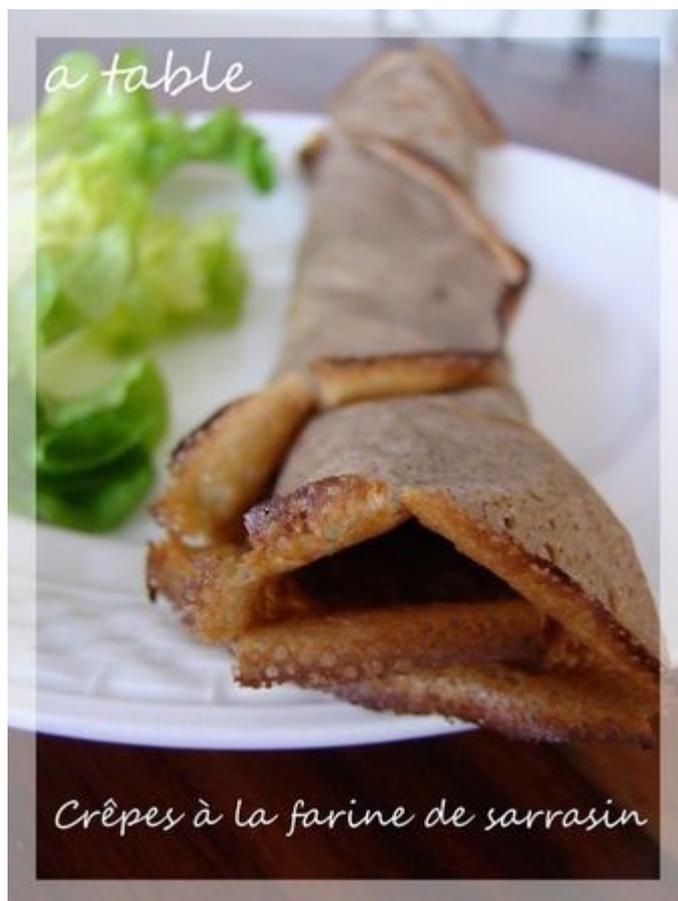


CRÊPES A LA FARINE DE SARRASIN (DIT AUSSI BLÉ NOIR)



Pour 15 crêpes environ :

- 250 g de farine de blé noir
- 75 g de farine de froment
- 1 petit oeuf
- 1 c à soupe d'huile (pas d'huile d'olive)
- 1 c à café de sel
- 75 cl d'eau

Versez la farine en fontaine, cassez-y l'oeuf, ajoutez l'huile et le sel, délayez progressivement avec l'eau.

Battez la pâte qui doit être coulante.

Laissez reposer 1 h.

Recette du blog A TABLE
www.latabledecarine.canalblog.com

CRÊPES SUCRÉES



Pour 10 crêpes environ :

- 125 g de farine
- 25 cl de lait
- 4 oeufs
- 20 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre

Versez la farine dans un saladier. Creusez un puits et versez-y le sel et le sucre. Ajoutez les oeufs. Mélangez à l'aide d'une spatule, en faisant tomber peu à peu la farine sur les oeufs, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Incorporez le beurre fondu en mélangeant de nouveau.

Versez le lait peu à peu, et délayer à l'aide d'une spatule ou d'un fouet (afin d'éviter les grumeaux). Couvrir la terrine et laissez reposer la pâte 2 à 3h.

Je sucre la pâte afin que les crêpes soit plus colorées (car le sucre les fait brunir lors de la cuisson). En revanche, on ne sucre jamais la pâte à base de farine de sarrasin. Le beurre fondu incorporé à la pâte l'empêche de coller à la cuisson et de sécher.

Le temps de repos de 2 heures au minimum est nécessaire ; il donne de l'onctuosité à la pâte et en facilite la tenue.