

# Blinis au sarrasin

Bonjour à toutes et tous,

Constituer un apéritif de fêtes susceptible de plaire à tous est toujours un challenge. En effet, c'est le moment du repas où les goûts divergent plus entre ceux qui veulent des bouchées apéritives, d'autres des verrines, certains du foie gras, des oeufs de poisson, ou des bouchées 100% végétales. Mais il y a un élément qui fait toujours l'unanimité : le « support à tartiner ». Comme les blinis.

Pour l'anecdote, le **blini** désigne dans notre langage courant une sorte de galette épaisse de forme proche des pancakes et ultra moelleuse. Mais en réalité, le vrai « *blini* » ([cf. wikipédia](#)) une grande galette d'origine slave (issue du slave *mlin* = moule), plutôt cuite au four et servie pour les fêtes religieuses. Sa forme ronde et sa couleur dorée serait un hommage à la renaissance du soleil en fin d'hiver. Nos « blinis » français seraient en fait plutôt des **Oladyi** ([cf. wikipédia](#)), des petits pancakes frits servis avec de la crème.

Bref, nos « *blinis français* » étant adaptatifs, j'étais curieuse de tenter une recette trouvée dans un vieux livre de recettes spéciales fêtes à la farine de sarrasin. La petite note rustique du sarrasin se marie toujours bien aux ingrédients festifs (saumon fumé, foie gras, crèmes) et change des classiques. La réalisation est au final assez simple, et le résultat tout à fait savoureux. Proches et amis sont devenus fans, qu'ils soient amateurs des saveurs typiques des fêtes ou de tartinables aux légumes.

Dans l'espoir que vous vous régalez pour les fêtes, je partage cette recette avec vous. J'espère qu'elle vous plaira.





- BLINIS AU SARRASIN -  
( & RILLETES DE CAROTTES )

Blinis au sarrasin

---

## Recette : Blinis au sarrasin

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 05 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

---

## Ingrédients

Pour 6 personnes en apéritif :

- 100g de farine de sarrasin (1)
- 50 de farine de blé
- 2 œufs
- 30 cl de lait ou lait végétal (2)
- 1 cuillère à café de levure de boulangerie sèche
- 1 bonne pincée de sel
- un peu d'huile pour la cuisson

## Réalisation

### Étape 1 : Préparation de la pâte à blinis

- Délayez la levure dans un peu de lait tiède puis laissez reposer 15 minutes
- Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Réservez les blancs à part et disposez les jaunes dans un saladier.

Mélangez les jaunes avec les deux farines et le sel.

- Incorporez progressivement le lait avec la levure jusqu'à disposez d'une pâte homogène.
- Laissez reposer 1h (la pâte doit doubler de volume)

## Étape 2 : Formation des blinis et cuisson

- Récupérez les blancs d'œufs puis montez les en neige ferme;
- Incorporez les dans la pâte levée.
- Faites chauffer une poêle anti-adhésive (idéal : crêpière) avec un peu d'huile.
- Disposez une cuillère à soupe de pâte, étalez légèrement, puis faites cuire 5 minutes d'un côté ( cela doit « buller » sur le dessus) puis 3 minutes de l'autre.
- Itérez jusqu'à épuisement de la pâte.

Servez les blinis sarrasin à température ambiante ou un peu frais.

---

### Astuces :

- (1) Le dosage sarrasin / blé conviens pour une farine de sarrasin un peu amère comme on trouve typiquement en grande surface. Si vous détenez une farine artisanale douce, n'hésitez pas à n'utiliser que du sarrasin.
- (2) Si vous utilisez du lait végétal, vérifiez qu'il n'est pas sucré. Privilégiez l'avoine, amande, ou noisette.
- A l'avance : Si vous voulez réaliser les blinis à l'avance, sachez qu'ils se congèlent / dégèlent plutôt bien.

