

Galettes de sarrasin

Bonjour à toutes et tous

A la maison, les crêpes sont plus souvent consommées sucrées que salées. Il faut dire que mon mari est un champion de la crêpe sucrée et donc nous régale suffisamment avec sa recette. Néanmoins, à la chandeleur, où du moins à proximité de la chandeleur, il n'est pas rare que je leur propose un repas à base de *crêpes salées*. Ces crêpes salées sont soit douces au blé, soit – ma préférence! – rustiques à la **farine de sarrasin**. Cette dernière amène une note brute et amère qui convient bien au salé. Je prépare quelques accompagnements (fondue de poireau ou d'épinards..), on provisionne du jambon ou du fromage et chacun garni ses crêpes salées à convenance

A propos de crêpes, avez vous remarqué cette originalité de la langue française ? Quand les « crêpes » sont faites à base de farine de blé, ce sont des bien des « crêpes ». Quand elles sont à base de sarrasin (ou « blé noir », l'autre petit nom du sarrasin), ce sont « *des galettes* » (en Bretagne), « *tourton* » en Limousin, « *bourriol* » en Auvergne, etc... Tout une histoire de gourmandise. □([source](#))

Voilà, voilà .. Je voulais donc partager avec vous une recette de pâte à galettes de sarrasin « qui marche bien ». Elle n'a rien d'extraordinaire mais est à placer dans ses basiques. Juste un conseil : privilégiez une farine de sarrasin artisanale (i.e. de magasin paysan), elles sont plus douces que celles de supermarché. Bonne journée !



- GAULETTES DE SARRASIN -

Recette : Galettes de sarrasin

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 05 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Pour 12 à 15 galettes selon la taille de votre poêle :

- 300 g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 700 ml d'eau
- 2 bonnes pincées de sel
- un peu de beurre ou d'huile pour la cuisson

Réalisation

- Disposez la farine et le sel dans un saladier. Cassez l'œuf dans un saladier puis battez le en omelette, puis incorporez au mélange farine et sel.
- Délayez avec l'eau (en plusieurs fois) puis fouettez jusqu'à bien homogénéiser la pâte.
- Laissez reposer une heure.
- A l'issue de ce temps, fouettez un peu votre pâte pour

l'homogénéiser. Faites chauffer une poêle ou une crêpière.

- Beurrez ou huilez légèrement une poêle ou une crêpière, versez une louche de pâte, puis faites cuire la galette sur les deux faces.
- Répétez jusqu'à épuisement de la pâte.

Garnissez les crêpes avec les éléments de votre choix, de préférence salés. Vous pouvez aussi les utiliser pour créer des crêpes gratinées ([exemple en suivant ce lien](#)).

Astuces :

- Côté saveur : le sarrasin amène une note d'amertume qui conviens mieux aux recette salées.
- Si votre farine de sarrasin est très amère (cela peut arriver avec certaines farines), n'hésitez pas à utiliser plutôt moitié farine de sarrasin, moitié farine de blé.
- Certaines recettes proposent de ne pas mettre d'œuf (à priori c'est la recette traditionnelle). Je préfère quand même en mettre un, cela apporte plus d'onctuosité.

Avec quoi je garnis ces galettes sarrasin ?

– Côté « carnivore » : vous pouvez essayer la classique jambon/œuf ou jambon cru/œuf, ou encore tenter du lardons/oignons/fromage de chèvre.

– Côte « végétarien » : Ces galettes sarrasin se remplissent bien de poireaux, champignons, épinards ou fromage de chèvre, ou une association de ces éléments.

