

mercredi 2 décembre 2009

## Galettes bretonnes

saucisse, fromage, ciboulette

500g de farine de sarrasin  
1 oeuf  
1 c. à soupe de gros sel de Guérande  
1 pincée de poivre  
75cl d'eau  
1 verre de cidre

Fromage comté  
Roquefort  
un pot de crème fraîche épaisse  
6 saucisses de Francfort  
quelques brins de ciboulette

### La pâte (la veille)

Mélange les ingrédients au fouet dans l'ordre de l'énoncé au-dessus.  
Mets au réfrigérateur 24 heures, autrement dit, prépare ta pâte la veille pour le lendemain.

#### Le jour J

Chauffe une crêpière ou poêle plate, d'un grand diamètre. Graisse-la au pinceau avec de l'huile.

Versez-y la pâte à l'aide d'une louche. La couche de pâte doit être fine et égale sur toute la poêle.

A l'aide du pinceau, beurre la crêpe puis retourne-la à l'aide d'une spatule.

Mets-la dans une grande assiette chauffée.

Garnis-la comme tu veux : jambon, fromage râpé, roquefort, coulis de tomate, ciboulette, saucisse de Francfort en rondelles, tout est possible !

Si tu aimes le fromage qui a un peu de goût, choisis plutôt un morceau, comté ou gruyère que tu râpes toi-même.

# Crêpes

sauce chocolat, poire, banane

500g de farine de froment  
150g de sucre semoule  
25g de beurre demi-sel fondu  
4 oeufs  
1 pincée de sel  
1l de lait entier

Dans un grand saladier, mélange tous les ingrédients secs à la main.  
Creuse un puits et casse les oeufs dedans. Ajoute un trait de lait. Mélange au fouet en partant du centre pour éviter les grumeaux.  
Allonge avec la moitié du lait puis ajoute le beurre fondu. Ajoute le reste du lait.  
Couvre d'un film plastique et mets au réfrigérateur au moins une heure.  
Prépare tes crêpes comme les galettes.

## La poire ou la banane

Epluche et coupe le fruit en fines tranches.

## Le chocolat

Casse en morceaux une tablette de chocolat.  
Fais fondre au bain marie et ajoute 2 cuillerées à soupe de crème fraîche.

## GESTES ET TECHNIQUES

mélanger sans grumeaux les ingrédients sans le bon ordre  
râper du fromage  
poêler, une question de température

## Liste des courses

1kg de farine de sarrasin

1kg de farine à pâtisserie bio

6 oeufs bio

1 bouteille de cidre

250g de Fromage comté fruité

1 paquet de Roquefort

400g de crème fraîche épaisse

6 saucisses de Francfort

125g de beurre demi-sel

1l de lait frais bio

3 poires Comice

5 bananes

1 plaquette de chocolat noir dessert Nestlé