

Crêpes salées et sucrées

Héloïse Martel

Gourmandes, classiques ou inédites,
des recettes pour toutes les occasions



FIRST
Editions

Le petit livre
des crêpes
salées et sucrées

Héloïse Martel

Le petit livre
des crêpes
salées et sucrées

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2003

Le code de la Propriété Intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2003

Conception graphique : **Pascale Desmazières**

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à :

Éditions First

2 ter, rue des Chantiers

75005 Paris - France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de tous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à : www.efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2951-3

Introduction

Nous avons tous une tendresse particulière pour les crêpes, dessert traditionnel au goût d'enfance qui fait partie de notre patrimoine gastronomique. Salées ou sucrées, elles constituent une variante savoureuse à la cuisine traditionnelle. « Bonnes pâtes », c'est le cas de le dire, elles s'accommodent de garnitures variées, au gré de l'imagination ou de la richesse du placard. Économiques et nourrissantes, elles ont leur place à table dans les repas familiaux ou rustiques. Inventives, elles sont aussi appréciées dans les dîners raffinés.

Petite histoire des crêpes

Les céréales furent la base de l'alimentation des hommes depuis la Préhistoire. Les premiers gastronomes ont vite évolué de la bouillie de blé ou d'avoine vers la galette, mélange plus ou moins épais de farine et d'eau auquel le lait et les œufs, un peu plus tard, donnèrent l'allure d'un plat élaboré.

La fête de la Chandeleur naquit à Rome au début de l'ère chrétienne. Cette « fête des chandelles », qui avait lieu le 2 février, commémorait la Présentation au Temple à Jérusalem de l'Enfant Jésus et la Purification de la Vierge. Les pèlerins qui cheminaient à la lueur de chandelles se voyaient offrir des gâteaux qui ressemblaient fort à nos crêpes actuelles. Cette tradition religieuse donna lieu à des coutumes plus païennes qui tiennent de la superstition. Ainsi, d'après la légende, faire sauter une crêpe en tenant dans la paume de sa main une pièce de monnaie garantit, si la crêpe retombe bien à plat dans la poêle, la prospérité. On assurait aussi qu'une crêpe déposée en haut d'une armoire de la maison assurait la protection contre la pauvreté...

Les ouvrages littéraires évoquent, dès le Moyen Âge et jusqu'au XVIII^e siècle, les marchands « d'oublies », ancêtres ambulants de nos crêperies modernes. Un peu plus tard, Anatole France en fit même l'éloge dans le journal *Le Temps* !

Crêpes d'ici et d'ailleurs

La crêpe évoque, bien sûr, la Bretagne, mais elle n'a pas de frontières et nombreuses sont ses variantes, nationales et internationales. Tout d'abord, distinguons la crêpe de la galette : la crêpe est composée de farine de froment, alors que la galette est faite à partir de farine de sarrasin, le plus souvent adoucie d'une petite proportion de farine de froment.

Dans l'Hexagone, la crêpe change de nom selon les régions, certaines appellations très imagées ne manquant pas de sel : tourtou en Limousin, crépiau en Normandie, farinette ou pachade dans le Cantal, et très explicitement matefaim ou bourre-coquin en Auvergne...

En Angleterre, les muffins sont servis avec le thé, accompagnés de marmelade d'orange amère. Aux États-Unis, les pancakes, souvent nappés de sirop d'érable sont incontournables. En Russie, les blinis sont les compagnons des poissons fumés. En Inde,

les chapati font office de pain pour adoucir le feu des curry. En Asie, les galettes de riz enrobent crustacés, viandes et épices parfumées. En Amérique latine, fajitas, tacos et tortillas à base de farine de maïs agrémentent guacamole et chili.

La préparation des crêpes

Réussir une crêpe, c'est un jeu d'enfant, et le tour de main s'apprend vite. Mais pour obtenir un bon résultat, il faut néanmoins respecter certains principes : une juste proportion d'ingrédients (elle vous est indiquée dans chaque recette), un temps de repos assez long (1 à 2 heures) et une poêle de bonne qualité.

• Les ingrédients

Ils sont si basiques qu'il est presque toujours possible d'improviser une crêpes-partie : la farine de froment (pour pâtisserie) pour les crêpes, la farine de sarrasin pour les galettes,

la farine de maïs pour les tortillas ; des œufs frais ; du lait entier ou demi-écrémé qui peut être remplacé ou complété par de l'eau, de la bière ou du cidre qui allègent la pâte ; du beurre doux ou demi-sel ou encore de l'huile d'arachide ou de tournesol ; un peu de sel. La crêpe nature s'accompagne de beurre et de sucre. Les oranges et les pommes constituent une garniture traditionnelle et délicieuse pour les crêpes de froment, et le jambon, le fromage et les œufs sont de parfaits compagnons pour les galettes de sarrasin. Mais d'autres combinaisons sont tout aussi savoureuses et plus originales. Nous vous invitons à les découvrir dans ce *Petit Livre*.

• **Les ustensiles**

Un saladier, un fouet, une cuillère en bois, une louche sont nécessaires à la préparation de la pâte.

Pour une cuisson uniforme, la qualité de la poêle est essentielle. Utilisez une poêle à revêtement antiadhésif à bord bas (appelée crêpière) que vous réserverez à cet usage. Il est

préférable de ne pas la laver, vous la nettoierez simplement avec un chiffon humide sans détergent. Mais tout autre poêle à bord haut d'un diamètre de 20 à 30 cm peut aussi faire l'affaire.

Les grands amateurs de crêpes peuvent investir dans un « bilig », crêpière de professionnel, électrique ou à gaz.

Pour les blinis, les pancakes, les muffins, utilisez une poêle antiadhésive de 12 cm de diamètre.

• **Les astuces pour réussir vos crêpes**

Les grumeaux

Pour les éviter, travaillez la pâte au fouet et versez le lait ou l'eau très progressivement. Si des grumeaux se forment malgré cette précaution, passez la pâte à la passoire fine.

Le temps de repos de la pâte

D'une durée de 1 à 2 heures, il permet à la pâte de se détendre et de s'assouplir. Attention, au-delà de 6 heures d'attente, la pâte peut fermenter.

La cuisson

Une bonne crêpe doit être uniformément dorée sur une face, criblée de petites alvéoles sur l'autre, et présenter une consistance moelleuse. Pour obtenir ce résultat, veillez à bien respecter les proportions des ingrédients et à cuire la crêpe à feu modéré.

Graissez la poêle avec un soupçon de beurre ou d'huile entre chaque crêpe. Afin d'avoir la main aussi légère que possible, utilisez un pinceau, ou un « gnon », tampon de tissu ou de papier absorbant enroulé sur le manche d'une cuillère en bois et imbibé de corps gras. La première crêpe est presque toujours ratée ; ne vous en formalisez pas, c'est normal, il faut que la poêle se « culotte ». Ratée, mais délicieuse quand même, alors ne vous en privez pas !

La conservation

Enveloppez les crêpes cuites d'un papier d'aluminium ménager et placez-les au frais, mais n'attendez pas plus d'une journée pour les consommer.

Le réchauffage

Si vous dégustez les crêpes peu de temps après les avoir fait cuire, mettez-les sur une assiette placée sur une casserole remplie d'eau maintenue bouillante qui les gardera au chaud.

Vous pouvez aussi les réchauffer dans une poêle avec un soupçon de beurre, mais évitez le four qui les dessèche.

La présentation des crêpes

La formule la plus élémentaire consiste à apporter sur la table l'assiette de crêpes empilées, chacun se servant avec une fourchette et choisissant sa garniture : beurre, sucre, confiture, pâte chocolat-noisettes...

Dès que la garniture est plus élaborée, les crêpes doivent être pliées. Vous les disposez soit directement sur chaque assiette, soit sur un plat de service.

• Le pliage des crêpes

Ce pliage peut varier, selon la nature de la

garniture et selon votre dextérité.

Voici quelques suggestions pour une garniture cachée :

La demi-lune : posez le crêpe sur l'assiette, garnissez-la, puis repliez-la simplement en deux.

Le quart de lune : pliez la crêpe en demi-lune, puis repliez-la en deux ; cette présentation est recommandée pour les crêpes flambées.

La roulade : étalez la garniture sur toute la surface de la crêpe, roulez-la ensuite soûplement sur elle-même ; ce pliage convient bien aux crêpes destinées à être gratinées.

L'aumônière : déposez la garniture au centre de la crêpe et refermez-la en aumônière en la fermant avec un lien : gousse de vanille, raphia, torsade en papier d'aluminium... Cette présentation raffinée convient à une garniture assez solide.

Et enfin pour une garniture apparente :

Le col de chemise : pliez la crêpe en demi-lune, étalez la garniture, puis repliez les deux bords vers le centre sans les joindre afin de la laisser apparaître.

garniture

Le cornet : pliez la crêpe en demi-lune, déposez la garniture au centre, puis roulez-la de façon à former un cornet.

garniture

Le chausson : tartinez la crêpe avec la garniture, repliez deux pans en les faisant se chevaucher, puis rabattez un des côtés de la crêpe sur un tiers de sa hauteur en laissant apparaître la garniture.

garniture

• Le flambage des crêpes

Élégant, il donne à votre dessert une note raffinée et permet de laisser s'évaporer l'alcool tout en gardant le parfum intact. Faites chauffer la liqueur choisie dans une petite casserole, arrosez-en les crêpes et craquez une allumette au-dessus du plat en prenant garde de ne pas vous brûler. Apportez à table immédiatement.

Retrouvez le charme des grandes recettes traditionnelles, et découvrez la saveur des crêpes et des galettes inventives, voyagez avec les crêpes du monde entier : ce *Petit Livre* vous propose plus de 100 recettes délicieuses, à

déguster en apéritif, en entrée, en plat principal et en dessert.

Bon appétit !

Niveau de difficulté :

◆ très facile

◆◆ facile

◆◆◆ élaboré

CRÊPES SALÉES

•

CRÊPES À L'INDIENNE OU CHAPATI

❖ 4 personnes **12 CRÊPES**

• 250 g de farine • 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 1 cuil. à café de graines de cumin • sel

Réalisation

Mettez la farine dans un saladier, creusez un puits et ajoutez le cumin, une bonne pincée de sel, une cuillerée à soupe d'huile et 10 cl d'eau tiède. Pétrissez la pâte pendant 15 minutes, enduisez-la d'huile et laissez-la reposer à proximité d'une source de chaleur pendant 12 heures. Mettez la pâte sur un plan de travail fariné, étalez-la très finement et découpez des crêpes de 10 à 12 cm de diamètre. Faites-les cuire à feu doux sans matière grasse pendant 1 minute sur chaque face dans une poêle à blinis.

■ **Notre conseil** : servez ces crêpes avec des concombres raïta, un curry ou du poulet tandoori.

BLINIS AU TARAMA

❖ 4 personnes 12 PIÈCES

Pâte :

- 175 g de farine • 10 g de levure • 25 cl de lait • 2 œufs
- 20 g de beurre • sel

Garniture :

- 1 pot de tarama • 1 citron non traité

Réalisation

Faites tiédir un verre de lait. Mettez 30 g de farine dans un saladier, ajoutez la levure et versez le lait en remuant constamment pour obtenir une pâte molle. Couvrez et laissez reposer 1 heure à température ambiante pour que la pâte double de volume. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.

Versez le reste de farine dans une terrine, faites un puits, ajoutez une pincée de sel et les jaunes d'œufs, mélangez, puis ajoutez le levain sans cesser de remuer. Délayez peu à peu avec le reste de lait. Couvrez et laissez reposer à nouveau pendant 30 minutes dans un endroit tempéré.

