

LE GRAND LIVRE
des
crêpes
et
galettes

MILLE-FEUILLES DE GALETTE, légumes et rouget

POUR 4 PERSONNES

4 GALETTES
4 PETITS ROUGETS BARBETS
4 CAROTTES JAUNES
4 CAROTTES ORANGE
4 RADIS BLANCS NOUVEAUX
200 G DE PETITS POIS FRAIS
50 G DE SALADE MOUTARDE
20 CL DE LAIT
5 G D'ÉPICES VADOUVAN
50 G DE BEURRE DOUX
20 G DE BEURRE SALÉ
10 CL D'HUILE D'OLIVE
10 G DE GINGEMBRE À RÂPER
10 CL DE JUS DE SOJA
10 CL DE JUS DE CITRON
SEL
POIVRE DU MOULIN

Éplucher tous les légumes nouveaux, les plonger 1 min dans une casserole d'eau bouillante salée, les égoutter et les rafraîchir dans de l'eau glacée afin de stopper la cuisson.

- Gratter délicatement les rougets et lever les filets.
- Cuire les petits pois dans le lait 5 min à partir de l'ébullition, mixer le tout, passer au tamis ou au chinois afin d'éliminer les peaux.
- Tailler les galettes en rectangles, les badigeonner de beurre doux fondu, les faire sécher au four à 180 °C (th. 6) pendant 15 min entre deux plaques.
- Tailler les légumes en rectangles, les faire sauter au beurre salé, réchauffer la purée de petits pois en ajoutant le vadouvan.
- Réaliser le montage en alternant légumes et galettes.
- Ajouter au-dessus les deux filets de rougets.
- Remettre le montage 2 min à four chaud avant de servir, arroser de la vinaigrette réalisée avec le jus de citron, soja, huile d'olive et gingembre, finir avec la salade moutarde.



CROQUES DU PAYS GALLO

au coulommiers et jambon d'Aoste

POUR 4 PERSONNES

4 GALETTES

150 G DE COULOMMIERS

4 TRANCHES DE JAMBON D'AOSTE

50 G DE BEURRE

- Faire cuire les galettes sur la *billig* ou à la poêle.
- Tailler ensuite des carrés de 10 cm de côté et effectuer le montage suivant façon « croque-monsieur » : recouvrir le carré de deux tranches fines de coulommiers, puis d'une tranche de jambon coupée aux mêmes dimensions que le carré de pâte, recouvrir de deux tranches de coulommiers et finir par un carré de pâte.
- Beurrer le dessus et passer au four à 150 °C (th. 5) pendant 2 à 3 min.



CRÊPES FLAMBÉES

aux pommes

POUR 8 CRÊPES

1 PÂTE À CRÊPES SUCRÉE
3 OU 4 POMMES ACIDULÉES
(BELLES DE BOSKOP)
3 CUILLERÉES À SOUPE DE RHUM
8 CUILLERÉES À SOUPE DE SUCRE
1 CUILLERÉE À CAFÉ DE CANNELLE
BEURRE

- Ajouter le rhum dans la pâte à crêpes.
- Éplucher les pommes, les couper en quartiers puis en très fines lamelles.
- Chauffer une noisette de beurre dans la poêle sur feu vif. Y verser une petite louche de pâte. Réduire le feu à moyen, recouvrir la pâte d'une couche de lamelles de pomme (sans les superposer). Couvrir la poêle, laisser cuire 3 à 4 min, puis découvrir et cuire encore 1 à 2 min.
- Glisser la crêpe sur une assiette, la saupoudrer d'un mélange de sucre et de cannelle, la plier en deux, la glisser sur un plat et maintenir au chaud à four doux, couvert d'aluminium ménager.
- Au moment de les servir, arroser les crêpes de beurre fondu ou les flamber au rhum.
- En principe, ces crêpes ne se cuisent que sur une face, il est toutefois possible de les retourner, rajouter alors juste avant de les retourner une noisette de beurre dans la poêle.

Conseil : on peut procéder de la même manière avec des poires. Dans ce cas, on n'ajoutera pas de cannelle.



GÂTEAU DE CRÊPES

à la crème pâtissière citronnée

POUR 6 PERSONNES

10 CRÊPES
50 CL DE LAIT ENTIER
125 G DE SUCRE
3 JAUNES D'ŒUFS
1 ŒUF ENTIER
50 G DE FARINE
1 GOUSSE DE VANILLE
1 CITRON BIO
2 CUILLERÉES À SOUPE DE SUCRE
COLORÉ POUR LA DÉCORATION

Préparer la crème

- Fendre la gousse de vanille en deux.
- La mettre dans une casserole avec le lait, porter à ébullition.
- Dans un cul de poule, mettre les jaunes d'œufs et l'œuf entier.
- Ajouter le sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporer la farine et mélanger.
- Verser peu à peu le lait en fouettant.
- Reverser le tout dans la casserole.
- Porter sur feu moyen et laisser cuire jusqu'à épaissement de la crème.
- Ajouter le zeste du citron finement râpé.
- Débarrasser la crème dans un récipient.
- Filmer au contact et laisser refroidir.

Le montage

- Placer une crêpe dans le fond d'un cercle en inox posé sur un plat. La recouvrir d'une fine couche de crème citronnée.
- Poser une crêpe par-dessus.
- Monter ainsi le gâteau en alternant crêpes et crème.
- Réserver au frais.
- Au moment de servir, retirer le cercle et saupoudrer le gâteau de sucre coloré.



LES TACOS AU POULET

POUR 6 À 8 PERSONNES

500 G DE FILET DE POULET
3 GRAINS DE POIVRE NOIR
1 GOUSSE D'AIL
1 L D'EAU
1 PETIT BOUQUET DE CORIANDRE
FRAÎCHE
1 OIGNON
20 TORTILLAS DE MAÏS
HUILE POUR FRITURE
FETA
SEL

- Mettre dans une casserole d'eau salée le poulet, le poivre et l'ail.
- Porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 min.
- Laisser refroidir puis émincer les filets de poulet en séparant les fibres à la main.
- Éplucher et ciseler finement l'oignon. Hacher la coriandre. La mélanger à l'oignon avec un peu de sel. Ajouter le poulet.
- Garnir chaque tortilla avec une grande cuillerée de cette garniture. Rouler la tortilla pour former le taco ; bien refermer avec deux piques à cocktail.
- Faire chauffer 1 cm d'huile dans une poêle. Y plonger les tacos et les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Sortir les tacos, enlever les piques et les présenter dans un plat de service, nappés de salsa verde ou de salsa roja, décorer avec quelques rondelles d'oignons, quelques feuilles de coriandre et éventuellement quelques miettes de feta.



CRÊPES SANS GLUTEN

farcies aux lentilles, guacamole et tomates

POUR 6 PERSONNES

200 G DE LENTILLES VERTES
100 G DE FARINE DE MAÏS
80 G DE FARINE DE RIZ
18 CL DE LAIT
18 CL D'EAU
3 OEUFS
40 G DE BEURRE
1 AVOCAT
1 TOMATE
1 PETIT OIGNON ROUGE
1 CITRON
QUELQUES BRINS DE CORIANDRE
1 POIGNÉE DE POUSSÉS DE SALADE
SEL
POIVRE
CURCUMA

- Mettre les lentilles dans une casserole, couvrir largement d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire 25 à 30 min. Saler en fin de cuisson.
- Ce temps passé, égoutter les lentilles, puis les mixer en ajoutant peu à peu leur eau de cuisson, jusqu'à obtenir une purée. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.
- Préparer les crêpes : verser les farines dans la cuve d'un robot. Ajoutez le sel, quelques pincées de curcuma et les œufs entiers, puis mixer. Incorporer progressivement le lait et l'eau, puis mixer à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène et fluide. Laisser reposer environ 1 h.
- Peler et ciseler l'oignon rouge. Ouvrir l'avocat, retirer le noyau, puis récupérer la chair à la cuillère. L'écraser grossièrement à la fourchette. Saler, poivrer, ajouter le jus de citron. Réserver.
- Rincer, épépiner et couper les tomates en tout petits dés. Rincer et essorer les salades. Laver et ciseler la coriandre.
- Faire fondre une noisette de beurre dans une crêpière ou une poêle antiadhésive. Verser une petite louche de pâte. Faites cuire la première crêpe 1 à 2 min sur chaque face. Réserver au chaud, puis procéder jusqu'à épuisement de la pâte.
- Une fois toutes les crêpes réalisées, les garnir de purée de lentilles, de guacamole, d'oignon, de tomates, de coriandre et de salade. Servir aussitôt.



PANCAKES

au sirop d'érable

POUR 4 PERSONNES

250 G DE FARINE

30 CL DE LAIT

1 CUILLERÉE À SOUPE DE LEVURE
CHIMIQUE

1 CUILLERÉE À SOUPE DE SUCRE

2 GROS ŒUFS

2 CUILLERÉES À SOUPE DE BEURRE
FONDU

10 CL DE SIROP D'ÉRABLE

1 PINCÉE DE SEL

- Monter les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel. Réserver.
- Verser la farine dans un saladier avec le sucre et la levure.
- Mélanger puis ajouter le lait, les jaunes d'œufs et le beurre fondu.
- Incorporer délicatement les blancs en neige.
- Laisser reposer la pâte au frais pendant 30 min.
- Faire chauffer une poêle avec une noix de beurre et verser une petite louche de pâte. Dès que des bulles apparaissent à la surface, retourner et cuire 1 min de chaque côté.
- Servir tiède (encore meilleur) ou froid, et napper de sirop d'érable.



PANCAKES FOURRÉS

à la pâte à tartiner

POUR 6 PERSONNES

300 G DE FARINE
300 G DE PÂTE À TARTINER
60 G DE FÉCULE DE MAÏS
2 CUILLERÉES À SOUPE DE SUCRE
1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
60 CL DE LAIT RIBOT
3 ŒUFS
1 PINCÉE DE SEL
HUILE POUR LA CUISSON

- Réaliser 12 disques de pâte à tartiner de 8 cm de diamètre et de quelques millimètres d'épaisseur, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Les placer 1 heure au congélateur.

Préparer la pâte

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Dans un saladier, mélanger la farine, la fécule, la levure et le sucre.
- Faire un puits et ajouter les jaunes d'œufs.
- Mélanger en incorporant peu à peu la farine, puis verser le lait ribot.
- Fouetter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation précédente.
- Laisser reposer 1 heure au frais.

La cuisson

- Faire chauffer une cuillerée à café d'huile dans une poêle à blinis.
- Quand elle est bien chaude, verser une petite louche de pâte et laisser cuire 30 sec.
- Déposer au centre un disque de pâte à tartiner congelé, puis recouvrir d'une petite louche de pâte. Laisser cuire 1 min.
- Retourner le pancake et poursuivre la cuisson 1 min.
- Réserver au chaud.
- Poursuivre la cuisson jusqu'à épuisement de la pâte en huilant la poêle à chaque fois.
- Dresser les pancakes sur un plat et servir.



TABLE DES RECETTES

LES GALETTES	16
La pâte à galette.....	18
Les classiques	
Galette à l'œuf miroir	22
Galette saucisse	24
Galette complète	26
Galette aux champignons sautés.....	28
La « Guéméné »	30
Galette à la compotée d'andouille et moutarde à l'ancienne.....	32
Galette à la poitrine fumée, à l'œuf et aux oignons	34
Galette au boudin noir, raisins, pommes et eau-de-vie.....	36
Galette aux noix de Saint-Jacques, beurre de ciboulette et vinaigre balsamique.....	38
Galette aux noix de Saint-Jacques et fondue de poireaux.....	40
Galette roulée, saumon fumé, crème fraîche aux herbes	42
Galette « Pen Sardine ».....	44
Galette à la mousse d'avocat et crevettes	46
Galette aux moules et aux épinards.....	48
Galette à l'antiboise	50
Galette au tartare de saumon frais, aneth et poivre de Sichuan	52
Les spéciales	
<i>Les spéciales végétariennes</i>	
Galette au camembert	56
Galichonnettes aux légumes du moment, crème épaisse au curry	58
Tuiles de blé noir à ma façon, émulsion de parmesan	60
Cornettes de sarrasin et trilogie de mousse de légumes	62
Trucchia	64
Blinis aux herbes.....	66
Galettes croustillantes de citrouille au coulis de tomate	68
Pancakes aux épinards, à la crème et rondelle de betteraves	70
Crêpes aux petits pois et aux pommes de terre	72
Crêpes aux poireaux	74
Crêpes de pommes de terre.....	76
Galette au roquefort et noix	78
Galettes de sarrasin aux épinards et aux carottes.....	80
Roulés de blé noir à la crème d'avocat	82
Mini pannequets au roquefort.....	82
<i>Les spéciales « mer »</i>	
Roulés de blé noir, espadon fumé et fromage fondu.....	82
Roulés de blé noir, beurre de sardine et herbes fraîches	84
Mini millefeuilles de bé noir et truite fumée.....	84
Galette aux noix de Saint-Jacques et petits légumes	86
Aumônière de Saint-Jacques, crème d'oignons.....	88

Ravioles au crabe	90
Croquant de blé noir aux langoustines et chou vert.....	92
Petite galette de blé noir aux huîtres tièdes.....	94
Langoustines en dentelle de blé noir, mousseline et petits pois.....	96
Mille-feuilles de galette, légumes et rouget	98
Galette « crunchy » maquereau, herbes, courgettes	100
Barbue roll-up de blé noir au sarrasin.....	102
Galette croustillante au blé noir, haddock et coques	104
Maquereau au bin blanc en cornet de sarrasin.....	106
Turbot en croustillant de sarrasin, légumes du Léon	108
Galette aux fruits de mer, sauce crustacés.....	110
Mille-feuille de blé noir au crabe, velouté de crustacés aux carottes et poivrons verts.....	112
Ravioles de blé noir aux huîtres, beurre fouetté aux cinq poivres.....	114
Triangles de blé noir aux bulots et chorizo.....	116
<i>Les spéciales « viande »</i>	
Ravioles de canard et chèvre frais.....	118
Galette de froment, blanc de poulet, champignons, crème et estragon.....	120
Blinis jambon sec et bleu d'Auvergne.....	122
Samourai de galettes de sarrasin, pommes et bacon	124
Galette, escalope de foie gras, pistaches et vinaigre de Xérès.....	126
Galette à l'émincé de bœuf « façon Strogonoff »	128
Galichons	130
Galette jambon, fromage et champignons en chausson.....	132
Tagliatelles de sarrasin, salpicon et volaille et pois gourmands.....	134
Gouttières de sarrasin aux foies de volaille et à la coriandre.....	136
Timbales de blé noir aux ris de veau et herbes du jardin	138
Croques du Pays gallo au coulommiers et jambon d'Aoste.....	140
Bricks de galette, saucisse et Petit Billy	142
Burritos de sarrasin aux oignons rouges, à l'aubergine et à l'agneau confit	144
Balluchons bretons aux œufs mollets et beurre de citron.....	146
Mouillettes de blé noir, crème de bacon.....	148
Tourtous corréziens	150
Gâteau de crêpes au jambon	152
Crêpe au chou vert et lard fumé	154
<i>Les wraps</i>	
Wrap végétarien	156
Wrap de saumon à l'aneth, concombres, tomates	158
Wrap de volaille	160
Wrap haddock chorizo	162
Wrap poire fourme d'Ambert.....	164
Le wrap gaillard.....	166
Wrap au saumon mariné, pousses de betterave et tzatziki.....	168
Wrap à la volaille, guacamole et muesclun	168
Wrap au fromage de chèvre frais, coriandre, surimi et mâche.....	170
Wrap aux légumes duo, poivron rouge et pousses d'épinard.....	170
Wrap de poisson blanc, pousses de radis et œufs de hareng.....	172
Wrap au jambon cru et asperges vertes.....	172
Wrap façon tex-mex, crème de concombre et endives.....	174
Wrap aux Saint-Jacques, faisselles, tomates confites et roquette	174

LES CRÊPES..... 176

La pâte à crêpe

Les classiques

Crêpe beurre sucre	182
Crêpe Suzette	184
Crêpe au chocolat	186
Crêpe au caramel au beurre salé	188
Crêpe au citron	190
Crêpes framboise	192
Crêpes poire caramel	194
Crêpes dentelles	196
Crêpes aux pommes	198
Crêpes flambées aux pommes	200
Crêpe aux pommes caramélisées au beurre	202
Crêpes banane chocolat	204
Gâteau de crêpes	206

Les spéciales

Petite crêpe chaude à la mandarine	210
Crêpe poire amande et écume de vanille	212
Aumônière de pommes, coulis de cidre	214
Dentelles « glacées » aux fruits	216
Tulipes de crêpe croustillante à la mousse de framboise	218
Crêpes fourrées aux fruits confits	220
Crêpes des mendiants	222
Crêpes à la mousse de framboise et fraises Tagada®	224
Pile de crêpes au chocolat	226
Crêpes à la betterave et aux pralines roses	228
Rouleaux de crêpes aux poires et caroube	230

Les spéciales à base d'autres farines

Galettes blé noir chocolat	232
Galettes miel et noix	234
Variation de froment et de blé noir aux fraises et cerises confites	236
Tartelette de blé noir au miel, poire pochée au vin d'épices	238
Sablé sarrasin-figues	240
Blinis farine d'avoine, pommes râpées et cannelle	242
Crêpe à la farine de châtaigne, bruccio et griottes	244
Crêpes à la farine de châtaigne, flambées au whisky	246

Les gâteaux

Feuille à feuille de crêpes, abricot Bergeron et basilic cannelle	248
Kouign bigouden aux trois parfums	250
Le Café Crêpes	252
Tube de froment à la mousse de far breton et crème de pruneaux	254
Kouign aux pommes	256
Marbré de crêpes façon omelette norvégienne	258
Bûche de crêpes aux marrons	260
Gâteau de crêpes au thé matcha et fruits rouges	262
Gâteau de crêpes à la crème pâtissière citronnée	264

Les mini et les wraps

Wrap à l'ananas rôti et caramel au beurre salé.....	266
Wraps au fromage blanc, fruits secs et choucroute.....	266
Wraps de froment sucrés aux fruits rouges et noirs et à la crème à la graine de vanille.....	268
Mini crêpes aux amandes.....	268
Timbalines amaretto.....	270
Petits palets de froment à l'ananas.....	272
Roulés de froment au café.....	272

Les crêpes du monde et des régions de France..... 274

Les salées

Galette « Orient Express » sauce thaïe.....	278
Naan à la farine de pois chiche.....	280
Crêpes de riz thaïes.....	282
Crêpes savoyardes.....	284
Crêpes portugaises.....	286
Crêpes au brucciu et concassé de tomates au basilic.....	288
Le crapiau.....	290
Les taloak.....	292
La ficelle picarde.....	294
Les panisses et la socca.....	296
Le matefaim.....	298
Les spanakopita (feuilletés aux épinards).....	300
La kesra et la chlita.....	302
Arepas et riogo.....	304
Hommos et crêpes au cumin.....	306
Tortillas et quesadillas.....	308
Les tacos au poulet.....	310
Crêpes sans gluten farcies aux lentilles, guacamole et tomates.....	312
Les rouleaux de printemps.....	314
Samoussas aux légumes.....	316
L'Okonomiyaki.....	318
Les banh xèo.....	320
Les blinis.....	322

Les sucrées

Les pancakes.....	326
Pancakes au sirop d'érable.....	328
Pancakes fourrés à la pâte à tartiner.....	330
Pancakes à la farine de maïs, grenade et fraises.....	332
Les Ouma Christine's pancakes.....	334
Le boulaigou ou boulégou.....	336
Les crumpets.....	338
Les cigares au miel.....	340
Les beghrisou ou « crêpes mille trous ».....	342
Les banh trang chuôi.....	344
Les blintz au fromage blanc.....	346

CRÉDITS

Les textes, recettes et photographies des p. 4, 6-11, 32-33, 36-37, 38, 46-53, 58-63, 82-85, 110-117, 126-129, 134-141, 144-149, 168-175, 202-203, 220, 236-239, 256-260, 266-268, 270-273 sont de Bertrand Denis (textes) et Bernard Enjolras (photographies).

Les textes, recettes et photographies des p.12-15, 30-31, 86-87, 288-304, 308-311, 314-323, 326-327, 334-347 sont de Luc Roux (textes) et Didier Benaouda (photographies).

Les recettes et photographies des p.16-17, 64-67, 74-77, 130-131, 154-155, 160-165, 176-177, 192-197, 204-205, 232-235, 246-247, 282-287 sont de Solange et Jacques Thorel (recettes) et Franck Hamel (photographies).

Les recettes et photographies des p.18-19, 96-109, 166-167, 178-179, 216-217, 240-241, 248-255 sont d'Olivier Marie.

Les recettes et photographies des p.22-25, 40-43, 88-95, 118-123, 156-159, 182-191, 206-207, 210-214, 242-245, 278-281, 328-329 sont de Sébastien Merdrignac.

Les recettes et photographies des p.34-35, 44, 78, 150-151, 200-201 sont Raymonde de Charlon (recettes) et Claude Herlédan (photographies).

Les recettes et photographies des pages 39, 45, 56-57, 68-73, 79, 124-125, 132-133, 142-143, 145, 152-153, 198-199, 218-219, 221, 222-231, 261, 262-265, 269, 305-307, 312-313, 330-333 sont de Sucré Salé.

Éditions **QUEST-FRANCE**
Rennes

Éditeur Jérôme Le Bihan
Coordination éditoriale Lise Corlay
Collaboration éditoriale Estelle Keravec
Conception et mise en page Studio des Éditions Ouest-France
Photogravure Graph&ti, Cesson-Sévigné (35)
Impression SEPEC, Péronnas (01)

© 2019, Éditions Ouest-France, Édilarge SA, Rennes
ISBN 978-2-7373-7972-7 • N° d'éditeur 10067.01.2.5.04.19
Dépôt légal : avril 2019
Imprimé en France
www.editionsouestfrance.fr