

Miam!
La galette
salée!



À TABLE!

Au menu, ces véritables crêpes et galettes de blé noir bretonnes régaleront tous les gourmands !

Miam!
La crêpe
sucrée!



LES GAULETTES DE BLÉ NOIR

Pour 10 galettes, il te faut

- 350 g de farine de blé noir
- 10 g de gros sel
- 80 cl d'eau
- 1 œuf
- du beurre



1 Verse la farine dans un saladier et ajoute le gros sel. Fais un petit trou au milieu. Ajoute l'eau en plusieurs fois et remue énergiquement avec un fouet.



2 Casse l'œuf dans un bol et bats-le en omelette. Verse-le dans la pâte et mélange bien. Ta pâte doit être lisse et sans grumeaux.



3 Couvre d'un torchon propre et laisse reposer au moins 2 heures. Le mieux, c'est de préparer la pâte le soir et de la laisser reposer toute une nuit au frais.

Pour ne jamais rater ses crêpes!



LES CRÊPES

Pour 12 crêpes, il te faut

- 250 g de farine de froment
- 50 cl de lait
- 10 cl d'eau
- 4 œufs
- 30 g de sucre
- 1 pincée de sel
- de l'extrait de vanille

Ah? C'est pas la même farine que les galettes!

Non, et il y a du sucre et du lait!

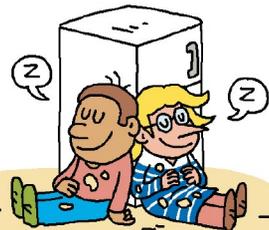


1 Dans un saladier, verse la farine, le sucre et le sel. Mélange et creuse un petit trou. Mélange l'eau et le lait, puis verse ce liquide petit à petit en remuant avec un fouet.



2 Bats les œufs en omelette dans un grand bol et ajoute-les à la préparation. Remue bien pour éviter les grumeaux. Ajoute quelques gouttes d'extrait de vanille et remue encore.

3 Laisse reposer la pâte au frais pendant au moins 1 heure.



LES SUPERASTUCES

PAS DE GRUMEUX

Mélange d'abord les ingrédients solides. Verse ensuite les liquides et mélange bien. Ajoute les œufs et mélange encore. S'il reste vraiment des grumeaux, passe ta pâte au mixeur.



CUISSON PARFAITE

Beurre une poêle bien chaude. Verse une petite louche de pâte dans la poêle et étale-la en faisant tourner la poêle. Laisse cuire le temps que les bords de ta crêpe ou de ta galette se détachent, puis retourne-la. Laisse cuire encore 1 minute et ajoute la garniture.





Pour les lutins gourmands!

LA GALETTE DES BOIS

Champignons de Paris cuits avec de l'échalote et de la crème fraîche

Feuilles de persil

Morceaux de blanc de poulet cuit



LES GALETTES SALÉES!

Pour les petits loups de mer.



ROUL'GALETTE AU SAUMON

Drapeaux bretons

DANS TON ASTRAPI



Saumon fumé

Fromage frais mélangé avec de la ciboulette et du jus de citron

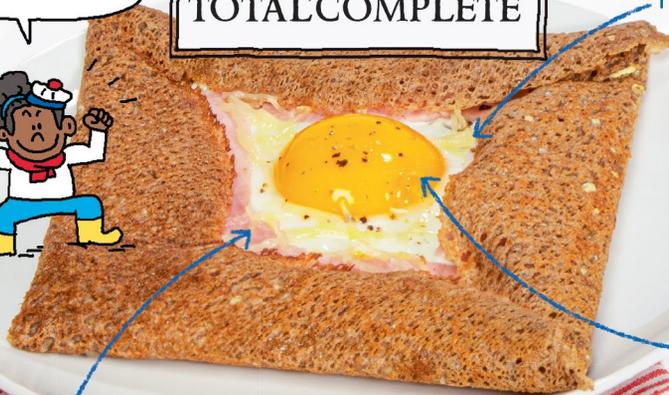
Pour les mərins costauds!

LA TOTAL'COMPLÈTE

Gruyère râpé

Œuf

Jambon coupé en morceaux

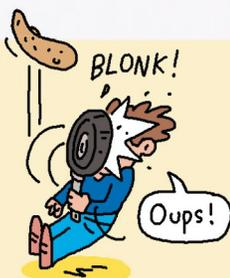


CHOMP CHOMP

ET QUE ÇA SAUTE!

Quand la première face de la crêpe est cuite, secoue la poêle pour voir si la crêpe est bien détachée.

Fais dépasser la crêpe légèrement du bord de la poêle et, d'un coup de poignet rapide, fais-la sauter! C'est tout un art, qui demande beaucoup d'entraînement!



BLONK!

Oups!

CHOCOLAT EXPRESS

Verse une cuillerée à soupe de poudre de cacao dans la farine et mélange.

Une cuillère à soupe!



NE TE DÉCOURAGE PAS!

Si la première crêpe est ratée, c'est normal! Il faut un peu de temps pour que ta poêle soit à la bonne température et bien « grasse ». Tu verras, après la 2^e ou la 3^e, tes crêpes et galettes seront parfaites.



Celle-ci était pas mal.

DÉJÀ LE DESSERT!

Rien de tel qu'une bonne crêpe gourmande et son nectar des druides pour terminer le repas !

LES CRÊPES SUCRÉES !

Pour les dingos de caramel!

★ LA CRÊPE POM'KARAMEL

Dés de pommes cuites avec du beurre et du sucre

Caramel

Lien de réglisse

Crêpe

Pour les fondus de chocolat...

★ LA TOUT CHOCO

Crêpe

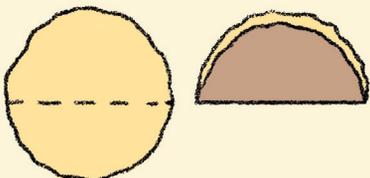
La bourse ou la vie!

Pour une présentation au top!

7 ASTUCES DE PLIAGE

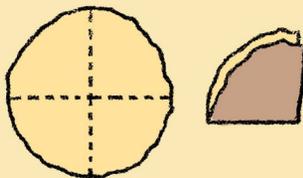
EN JOURNAL

C'est la plus simple, plier la crêpe garnie en deux !



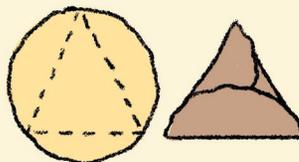
EN ÉVENTAIL

Plie ta crêpe en deux, puis encore en deux.



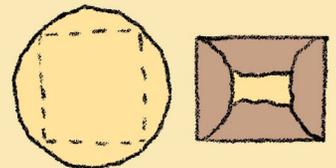
EN TRIANGLE

Étale ta garniture. Plie les côtés droit et gauche, et rabats la base de la crêpe pour obtenir un triangle.



EN RECTANGLE

Étale ta garniture au milieu de la galette et rabats les quatre côtés en laissant apparaître la garniture au centre.



LE NECTAR DES DRUIDES

L'EAU DES KORRIGANS



Étiquettes découpées dans ton Astrapi et collées

30 cl d'eau gazeuse + 60 cl de jus de pomme

Chocolat fondu



LES BROCHETTES CRËP'FRUTTIS

Pour les mordus de fruits!



Pique à brochette

Demi-quartier d'orange

Rouleau de crêpe fourrée à la confiture de framboises

Demi-rondelle de kiwi

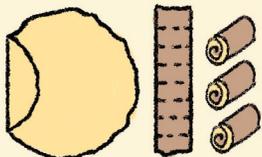
Morceau de pomme



Et voilà ! La crêperie Ker Astrapi est ravie de vous avoir accueillis et espère vous revoir, très bientôt, dans son restaurant ! Kenavo!

EN ROULEAUX

Étale ta garniture, puis roule ta crêpe en gros boudin serré. Découpe-la ensuite en petits morceaux.



EN AUMÔNIÈRE

Dépose ta garniture au milieu de la crêpe. Soulève les bords vers le milieu de façon à former une petite bourse et referme-la avec un lien.



EN CORNET

Dépose ta garniture au milieu. Plie la galette en deux, puis enroule-la de façon à former un cornet.



Ces recettes te sont offertes par le magazine



Texte : Bénédicte Huet. Illustrations : Léo Louis-Honoré. Photos : Benoît Teillet. Styliste : Julie Boogaerts.