

RECETTES

crêpes & pancakes





Les différents types de farines

Quelle farine pour quel usage ? Les farines font partie des ingrédients incontournables de nos cuisines. Mais avec ou sans gluten, à base de blé, châtaignes, noix de coco, seigle... laquelle conviendra le mieux à ton envie culinaire du moment ? Voici quelques infos afin d'y voir plus clair.

Les farines de blé

En France, la farine la plus utilisée est la farine de froment (nom générique de diverses variétés de blé). Comme tu as pu le remarquer, il existe une mention "Txx" sur les paquets de farine de blé qui correspond au type de farine, et plus précisément au taux de cendre.

Mais qu'est-ce que le taux de cendre ?! C'est ce qui permet de connaître le taux de matière minérale présente dans la farine. Pour le déterminer, un échantillon de farine est brûlé à plus de 600°C, et l'on pèse ensuite le résidu. Plus le résidu est élevé, plus le taux de cendre est haut, plus la farine est riche en minéraux

Type 45 : Farine blanche ou « fleur de farine » destinée à la pâtisserie

Type 55 : Farine blanche ordinaire pour pains blancs, pâtes à tarte et pizzas

Type 65 : Farine blanche pour pains spéciaux et pizzas

Type 80 : Farine semi-complète pour les pains spéciaux

Type 110 : Farine complète pour pains bios et pains complets

Type 150 : Farine dite intégrale pour pains au son



Les différents types de farines

La farine de sarrasin

La farine de sarrasin est une excellente source de fibres et de protéines. Sa couleur grise apporte une jolie couleur brune aux préparations et sa saveur particulière, une note de noisette. On l'utilise aussi bien en sucré qu'en salé (cake salés, pâte à tartes, pains...).



La farine de seigle

Particulièrement consommée dans les pays nordiques, la farine de seigle présente des intérêts nutritionnels notables, notamment une richesse en fibres si elle est complète, en potassium et en magnésium mais aussi en polyphénols (sorte d'antioxydant).



La farine de coco

La farine de coco est extrêmement riche en fibres puisqu'elle en contient plus que le son de blé, les graines de chia ou de lin. Elle aide ainsi au transit intestinal, à réduire le cholestérol, et à accélérer la sensation de satiété. Elle est sans gluten.



La farine d'amandes

Fabriquée à partir d'amandes crues moulues, la farine d'amande fournit des protéines, des fibres, de l'humidité et une saveur de noisette aux produits de boulangerie sans gluten. Elle convient parfaitement à tous les types de pâte légère : pain, pizza, muffins, biscuits...



Crêpes au lait de coco & coulis chocolat

• Ingrédients □

Pour 12 mini-crêpes

- 2 œufs
- 25 cl de lait de coco
- 10 cl de lait
- 40 g de beurre
- 125 g de farine

Coulis: 15 cl de lait, 200g de chocolat pâtissier

• Recette □□

Dans un saladier, battre les œufs avec le lait de coco, le lait et le beurre fondu. Dans un autre saladier, mélanger la farine et le sel. Creuser un puit au centre et verser petit à petit le mélange œufs, lait, beurre. Laisser reposer la pâte 1h.

Pour le coulis au chocolat, porter le lait à ébullition dans une casserole. Ajouter le chocolat coupé en morceaux. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et brillante.



Crêpes à la mangue

- Ingrédients □

Pour 12 mini-crêpes

- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 30 g de beurre
- 100 g de farine
- 1 gousse de vanille
- Garniture: 2 mangues, 2 c.s. de miel, 3 cl de rhum, pistaches

- Recette □□

Dans un saladier, battre les œufs avec le lait et le beurre fondu. Dans un autre récipient, mélanger la farine et le sel. Creuser un puit et verser le mélange œufs, lait et beurre. Battre énergiquement avec un fouet. Couper la gousse de vanille en deux, extraire les graines et les mélanger à la pâte. Laisser reposer 1h.

Garniture: couper les mangues en lamelles. Beurrer la poêle et disposer les mangues. Arroser de miel et faire dorer 2-3 min de chaque côté. Arrêter la cuisson et verser le rhum sur les mangues encore chaudes. Avec une allumette, faire flamber les mangues puis laisser refroidir 2 min.



Galettes au sarrasin, jambon, oeuf

• Ingrédients □

Pour 8 galettes

- 2 œufs
- 25 cl d'eau
- 30 g de beurre
- 100 g de farine de sarrasin
- 30 g de farine de blé
- 2 pincées de sel

• Recette □□

Dans un saladier, battre les œufs avec l'eau et le beurre fondu. Dans un autre récipient, mélanger les 2 farines et le sel. Creuser un puit et verser le mélange œufs, eau et beurre. Battre énergiquement avec un fouet. Laisser reposer 1h.

Une fois la galette cuite, parsemer de gruyère et casser 1 œuf au milieu. Couper les tranches de jambon en lamelles et les disposer autour de l'œuf. Saler, poivrer et laisser cuire 3 minutes à feu doux le temps que l'œuf soit pris puis rabattre les 4 côtés de la galette vers le milieu. Servir chaud :)



Pancakes farine de châtaigne & sésame

• Ingrédients □

Pour 10 à 12 pancakes

- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 30 g de beurre
- 200 g de farine de châtaigne
- 10 g de levure chimique
- 2 c.s. de graines de sésame
- 1 c.s. de sucre semoule

• Recette □□

Dans un saladier, mélanger la farine de châtaigne, la levure, le sucre, les graines de sésame et le sel. Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Dans un autre saladier, fouetter les jaunes d'œufs, le lait et le beurre fondu.

Mélanger petit à petit les ingrédients des deux saladiers et fouetter jusqu'à avoir une pâte lisse et homogène. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la pâte. Laisser reposer 1h.

Conseil: Faire cuire les pancakes à feu très doux et servir avec de la crème de marrons. Ajouter quelques noisettes sur le dessus.



Pancakes aux pralines roses

- Ingrédients □

Pour 10 à 12 pancakes

- 30 g de praline rose
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 30 g de beurre
- 200 g de farine
- 10 g de levure chimique
- 1 c.s. de sucre semoule
- 2 c.s. d'eau de rose

- Recette □□

Avec un rouleau à pâtisserie, écraser les pralines. Dans un saladier, battre les œufs avec le lait. Ajouter le beurre fondu. Dans un autre récipient, mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel puis incorporer le mélange œufs, lait, beurre. Fouetter jusqu'à avoir une pâte homogène. Ajouter l'eau de rose et les pralines concassés.

Faire cuire les pancakes à feu doux et les arroser généreusement de sirop de rose une fois cuits.



Blinis carottes - noisettes

• Ingrédients □

Pour 12 blinis

- 2 œufs
- 25 cl de lait, 5 cl de crème liquide
- 30 g de beurre fondu
- 80 g de farine de blé & 80 g de farine de sarrasin
- 7 g de levure de boulanger déshydratée
- 20 g de noisettes
- 150 g de carottes râpées

• Recette □□

Dans un saladier, mélanger les farines, la levure et le sel. Faire tiédir le lait et la crème dans une casserole. Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Dans un bol, fouetter les jaunes avec le lait et la crème, puis incorporer le tout à la farine en fouettant bien pour obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 1h. Lorsque la pâte a gonflé, monter les blancs en neige et les incorporer à la pâte.

Faire griller les noisettes à sec dans une poêle puis les concasser. Les ajouter à la pâte avec les carottes râpées. Mélanger le tout à la pâte. Faire cuire les blinis 2min d'un côté et 1min de l'autre.



Recettes

crêpes & pancakes

TKC training
keep cool