

# Galettes de blé noir

à préparer une demi-journée à l'avance

---

*pour 15 galettes*  
300 g de farine  
0,6 L d'eau  
10 g de gros sel

- Déposer le sel sur la farine.
- Délayer progressivement 15 cl d'eau avec la farine de façon à obtenir une boule qu'il faudra pétrir avec le poing durant 10 minutes.
- Allonger la pâte avec 15 cl d'eau jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- Battre énergiquement la pâte avec une spatule large ou encore mieux à la main pour que l'air y pénètre, durant 3 à 5 min. Floc, floc, floc...
- Laissez reposer une demi-journée. Battre encore la pâte 2 min env. puis la rallonger avec environ 30 cl d'eau. C'est prêt !
- Fac. : 1 jaune d'œuf

## Pour information :

Cette recette convient parfaitement pour les crêpières en fonte de fer ou en acier (sans antiadhésif) à condition de graisser très légèrement entre chaque galette avec de l'huile d'olive par ex.). Régler la source de chaleur entre moyen et fort. (230 °c)

## **Pour débiter :**

Vous aurez intérêt à ne pas trop liquéfier la pâte pour mieux l'étaler. Valable également le temps du rodage de la crêpière.

Ajouter 1 jaune d'œuf à la pâte : la galette sera plus facile à manipuler.

**Conseil :** verser avec la main gauche (pour les droitiers) une louche de pâte à gauche de la crêpière (et non pas au centre) puis l'étaler tranquillement avec le rouable de la main droite.

**Crêpière neuve :** frotter avec un peu de jaune d'œuf si la galette accroche.

---

**Recette tirée du livre "La cuisine de demain" Hubert Jouan**  
Editions Tynat [www.tynat.com/editions/](http://www.tynat.com/editions/)

**Recettes de base "Cuisine Santé"**  
[www.cuisinesante.org](http://www.cuisinesante.org)

**Ateliers cuisine et stages avec l'ass. La Bonne Assiette**  
[www.bonneassiette.org](http://www.bonneassiette.org)

