

Galettes de blé noir & sa garniture d'hiver

Dans quelques jours, c'est la **Chandeleur**.

La Chandeleur se fête les **2 février** de chaque année : soit **40 jours après Noël**.

Pour les catholiques, c'est l'occasion de fêter la présentation de Jésus au temple.

C'est d'ailleurs pour cette raison que, selon la tradition catholique, on ne doit pas ranger la crèche de Noël avant cette date : la Chandeleur marquant la dernière fête du cycle de Noël.

Une tradition qui, je suis sûre, sera appréciée par nombre d'entre nous qui apprécions la magie de Noël.

Toutefois, le symbolisme de la Chandeleur ne se limite pas qu'à la présentation de Jésus au temple.

Les symboles liés à la Chandeleur sont multiples & nombre de ses origines sont bien antérieures au catholicisme.

Et parmi elles, il y en a une qui m'a particulièrement parlée... et que j'aimerais partager avec vous.

... Vous me suivez ? C'est parti !

Enfilez des lunettes magiques.

Regardez les crêpes avec un regard d'enfant... Que voyez-vous ?

Rondes. Dorées.

... Un **soleil** !

La Chandeleur est aussi **annonciatrice d'un prochain printemps**, après un hiver bien froid & gris, de part sa forme d'un joli soleil doré.

« Rosée à la Chandeleur, l'hiver à sa dernière heure »

Hé bien... Espérons qu'il y aura de la rosée qui perlera sur nos pelouses jeudi prochain !

Et si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave : les crêpes nous consoleront !

D'ailleurs, pour les becs salés, une alternative aux crêpes est les **galettes**.

Il ne faudrait pas confondre les deux : les **galettes** sont réalisées avec de la **farine de sarrasin** (appelée communément "blé noir"), alors que les **crêpes** sont réalisées avec de la **farine de froment** (du blé).

Pour la réalisation de mes premières **galettes au sarrasin**, je me suis inspirée du livre [Assiettes Gourmandes de Valérie Cupillard](#), en adaptant les ingrédients avec ce que j'avais à la maison, et en suivant mes goûts.

La recette d'origine propose une recette pour la pâte à **galettes**, ainsi qu'un accompagnement fait de purée de potimarron & de champignons de Paris... ce qui change des garnitures traditionnellement proposées, la Bretonne que je suis doit en convenir.

Vous pouvez réaliser la recette de la pâte à galette, et les garnir avec ce que vous souhaitez.

Pour la **purée de potimarron**, je vous invite à relire le [début de cet article où je donne quelques astuces de préparation sur le potimarron](#).

Quant aux **champignons de Paris** : j'ai utilisé des champignons de Paris déjà lavés & émincés.

Bref, des champignons tout prêts... et bio, achetés chez Picard-surgelés qui proposent un choix assez vaste de légumes bio (à préparer ou déjà tout prêts).

Une petite astuce rapide à garder sous le coude, de temps à autre.

Cette recette ne contient **ni gluten, ni lactose**, ce qui les rend notamment plus digestes.

Comme je l'ai dit [ici, j'adore le beurre, mais j'évite de l'utiliser pour la cuisson](#) (n'en déplaise à 99,99% des Bretons qui liront ces lignes).

Il est toutefois indispensable d'utiliser une matière grasse pour la cuisson des galettes (afin qu'elles n'accrochent à la poêle) : une huile d'olive peu parfumée a donc rempli ce rôle à merveille.

Il est important de laisser reposer sa pâte à crêpes (ou galettes). 30 minutes est le minimum, mais vous pouvez aller jusqu'à 12 heures.

Les plus gourmands et/ou pressés seront peut-être tentés de zapper cette étape, ou de la raccourcir, et c'est bien dommage, car [ce temps de repos n'est pas sans importance, qu'on se le dise](#) !



Ingrédients : (pour 10 à 15 galettes)

Pour la pâte à galettes :

- 140 gr de farine de sarrasin
- 40 gr de farine de lupin (ou de riz complet)
- 30 gr de farine de châtaignes
- 500 ml de lait de riz
- 2 oeufs
- huile (pour la cuisson dans la poêle)

Pour la garniture : (n'hésitez pas à varier les garnitures de vos galettes selon vos goûts)

- 400 à 500 gr de purée de potimarron
- 200 gr de champignons de Paris (déjà soigneusement lavés & émincés)

Préparation :

Pour les galettes :

1. Mélangez les 3 farines ensemble.
2. Ajoutez le lait de riz & les oeufs.
3. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Vous pouvez utiliser un fouet (manuel ou électrique), ou utilisez un mixeur à vitesse minimum (n'ayant pas de fouet, c'est ce que j'ai fait).
4. Ajoutez une pincée de sel + 1 cac d'huile d'olive.
5. Laissez reposer la pâte au minimum 30 minutes.
Pendant que la pâte repose, vous pouvez préparer la purée de potimarron & lavez + émincez les champignons, si ce n'est déjà fait.
6. Dans une poêle bien chaude (feu moyen / fort), versez un peu d'huile d'olive (ou de beurre, ou de margarine bio) afin de la graisser.
Aidez-vous d'une feuille de sopalin pliée en 4 afin d'absorber l'excédent de graisse.
NB : cette étape devra être renouvelée **entre chaque galette**, afin d'éviter qu'elles n'accrochent à la poêle !
7. Versez l'équivalent d'un louche dans la poêle, et faites la pencher de tous les côtés, afin que la pâte se répartisse de manière homogène dans la poêle.
NB : en fonction de l'épaisseur & de la taille de votre poêle, la quantité de pâte versée différera. Adaptez selon votre envie (épaisseur de la galette), ainsi que la taille de votre poêle.
8. Une fois que la 1er face est cuite (2 à 4 min), retournez la galette à l'aide d'une spatule, et attendez que la 2ème face cuise (elle cuit plus rapidement).
9. Continuez ainsi jusqu'à utiliser toute la pâte.

Pour la garniture : (à préparer en même temps que vos galettes cuisent)

1. ***Pour la garniture de mes galettes*** : faites revenir vos lamelles de champignons (lavés & émincés) dans un petit faitout huilé, quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement.
2. Assemblez vos galettes :
 - Versez un peu de purée de potimarron (chaude) sur votre galette, et étalez-la à l'aide d'une cuillère.
 - Ajoutez quelques lamelles de champignons.
 - Refermez votre galette en pliant les 4 bords vers le ventre.N'hésitez pas à varier avec les garnitures de votre choix (jambon, gruyère, oeuf, fromage de chèvre, oignon...)

Je suis satisfaite du goût & de la texture de mes galettes.

On retrouve bien sûr, le **goût** caractéristique du sarrasin. Leur texture est quelque **peu friable** / cassante, comme toutes les galettes de blé noir. Cela vient du fait qu'elles sont exemptes de gluten (et donc sont beaucoup moins élastiques qu'une pâte à crêpes faite avec du froment / blé).

J'adore la purée de potimarron, et je suis fana des champignons.

En revanche, j'ai trouvé que les associer avec cette recette de galettes était quelque peu dommage, et ne mettait pas assez en valeur la qualité des galettes.

J'opterai plutôt pour une garniture plus traditionnelle comme des complètes (jambon / oeuf / fromage), ou pour les végétariens : fromage de chèvre / noix / miel.

Recette de base du livre Assiettes gourmandes de Valérie Cupillard