



QUELQUECHOSE POUR LA PLANCHA

LES CREPES AU “PETIT LAIT”

Deux versions très différentes et par la durée, la technique, et par ... des goûts différents . Un excellent moyen d'oublier le sel puisque ces “galettes peuvent être aussi bien utilisées avec du “salé” que du “sucré” ... et du “sucré-salé”

Version rapide :

ingrédients

De la farine (note 1)

un rien de bicarbonate de soude (note 3)

du petit lait (note 2)

sel ???

méthode:

Suivez les images ...



Mélanger énergiquement les “poudres” déjà bien mélangées (note 1) et le liquide (note 2) en soulevant la pâte qui ne doit pas être trop épaisse mais souple . Laissez reposer quelques minutes . Puis cuire par petits tas sur votre “plancha” graissée et bien bien chaude . dès que le dessous est pris on la retourne et on cuit la deuxième face en aplatissant légèrement pour avoir une épaisseur assez régulière . Ne les faites pas trop épaisses elles seraient trop “denses” et collantes .

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Bien sûr vous pouvez utiliser de la farine de blé classique , mais comme en Inde (d'où nous vient la recette de base) prenez de la farine de lentilles, de pois chiches ou de haricots (pour les “sans viande” c'est “épatant” car ces farines contiennent plus de protéines) ou de la farine “sans gluten”, de la farine de riz, de maïs etc..) La la recette est alors utilisable pour tous les “sans” *sauf les “sans sucre” bien sûr*

(note 2) Vous pouvez opter pour du yaourt battu seul mais vous pouvez aussi lui, ajouter du lait voir du bouillon LVC ou de l'eau , voir le remplacer par du fromage frais “allongé” . Bien sûr le vous pouvez utiliser des produits 0% pour les “sans gras” sans problème .

(note 3) Je vous conseille l'utilisation de bicarbonate de soude qui fait ici office de levure en lieu et place de la classique “levure alsacienne” . Les levures industrielles comporte du blé (pour la majorité d'entre elles) et c'est dangereux pour les “sans gluten” . De plus le bicarbonate est très bon marché , très facile à utiliser , très efficace ... et excellent pour les problèmes de reflux oesophagiens et autres maux d'estomac dus à un excès d'acidité gastrique . En somme tout bénéfique ! Utilisez , la classique “levure alsacienne” si vous n'en avez pas sous la main mais procurez-vous en un paquet bien vite (pharmacie, épicerie etc..) :

T.S.V.P -->

C'est un produit non polluant et super efficace dans votre cuisine

une pincée pour cuire les féculents qui cuisent plus vite et vous ne risquez plus d'être traité de "pétomane"

un soupçon dans une sauce trop acide

faire tremper les moules, les plats "attachés"

nettoyer les robinetterie, le brûlé d'une casserole (avec de l'eau de javel)

décaper les cuivres avec du sel et du vinaigre

faire briller émail et verrerie

désinfecter le panier du chien (et ça chasse les puces) ...

et c'est même un merveilleux dentifrice si votre tube est vide à l'improviste...!

Cuisson :

Pour les amateurs de "plancha", prenez vos petits "moules" de récupération de la "vieille chouette", graissez au pinceau votre plancha et vos moules, versez la pâte plutôt molle mais d'une épaisseur constante pas trop fine dans vos moules. Laissez bien dorer la première face. retournez le moule et faites dorer la deuxième face.

Si le moule ne "coulisse" pas bien, aidez la galette à descendre avec un coup de couteau fin circulaire tout le tour du "moule". Éventuellement vous pouvez poser une feuille de silicone sur vos moules pour activer la cuisson

NB Si vous n'avez pas de "plancha" utilisez une crêpière, une plaque en téfal ou la "gallettière de la vieille chouette". La cuisson de ces petites galette pourra être "finie" soit au four, soit en les plongeant dans le bouillon d'une "soupe" ou dans une sauce d'un plat coupées ou non en morceaux. De même elles peuvent être utilisées (comme à Bali) coupées en morceaux idoines entre les morceaux de mini brochettes qui accompagnent le "nasi goreng" et certains plats.

Version "classique"

ingrédients

De la farine (note 1)

de la levure de boulanger (note 3)

du petit lait (note 2)

pincée de sucre ???sel ???

Méthode :

Le "levain"

Plusieurs heures à l'avance préparez votre "levain" : Un peu de farine + levure de boulanger + pincée de sucre avec un peu d'eau tiède. Mettre **au chaud** (22 : 25 °) avec un tissu dessus mais pas un film étirable car la levure a besoin d'air pour se développer. Au bout d'une bonne heure ça commence à "mousser", rajoutez un peu de farine et un rien d'eau à même température. Puis laissez "pousser". Attention prenez une jatte assez grande car ça "pousse" beaucoup. Dès que vous avez doublé de volume c'est bon. Un truc ??? Gardez-en donc un peu pour faire de la brioche ... ou des petits pains "maison" tout à l'heure !

Bien sûr, si vous faites du pain "maison" votre levain marchera très bien et vous passez à la suite tout de suite !!

les "gallettes"

Mélanger énergiquement votre farine (ou vos farines mélangées) (note 1) et le "levain allongé de "petit lait" (note 2) en soulevant la pâte qui ne doit pas être trop épaisse mais souple. Laissez reposer une bonne heure.

la cuisson

Traditionnellement les gallettes se cuisent sur une plaque brûlante. Les indiennes les cuisent minces et très vite, les indonésiennes plus épaisses et moins rapidement. Puis cuire par petits "poquets" ronds sur votre "plancha" graissée et bien bien chaude. Dès que le dessous est "pris" on la retourne et on cuit la deuxième face en aplatissant légèrement pour avoir une épaisseur assez régulière. Ne les faites pas trop épaisses elles seraient trop "denses" et collantes.

Selon le cas, vous terminerez la cuisson sur la plaque , au four, ou dans un “bouillon ou dans la sauce d’un plat comme un “curry” ou un “campur”. Épaisses et coupées en morceaux elles se mettent en brochette alternées avec des fruits, des légumes etc..

Vous pourrez donc utiliser votre “plancha”, avec ou sans moules selon la consistance de votre pâte et l’épaisseur souhaitée .

NOTES TECHNIQUES

(note 1) la farine : voyez la note technique sur la version rapide précédente . Vous utiliserez donc de la farine de blé bien sûr mais aussi de la farine de lentilles, de pois chiches ,de haricots , de la farine “sans gluten”, de la farine de riz,de maïs etc.. La recette est alors utilisable pour tous les “sans” *sauf les “sans sucre” bien sûr*

(note 2) Si vous n’avez pas de “petit lait” n’ayant pas fait de fromage “maison” , vous pouvez opter pour du yaourt battu avec du lait , voir du bouillon LVC ou de l’eau .

Comme dans la version “rapide” on peut aussi utiliser du fromage frais “allongé” du liquide de votre choix . Bien sûr le vous pouvez utiliser des produits 0% pour les “sans gras“ sans problème .

Il vous manquera juste ce petit quelque chose que donne le “petit lait” à la recette.

NOTES DIETETIQUES

Pas de sel donc bon pour les “sans sel” de même réalisable avec des produits 0 % donc sans problème pour les “sans gras”

Pour les “sans gluten” , la farine utilisée étant choisie parmi les “sans gluten” la reste de la recette “marche “ très bien

Pour les “sans sucre”? désolée, vous ne pouvez pas les consommer si votre régime est strict . Bon courage ... Dites vous que c’est très neutre comme goût , que vous n’auriez pas aimé , que c’est pas votre truc ... et si vous avez goûté et trop aimé?? ...Pensez aux autres convives, laissez leur votre part en bonne amitiéet si vous craquez ?

Tenez compte dans vos calculs de 30% à 35 % du poids final en hydrates de carbone pour les galettes cuites sur la plaque .

et puis vous savez bien maintenant la formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A