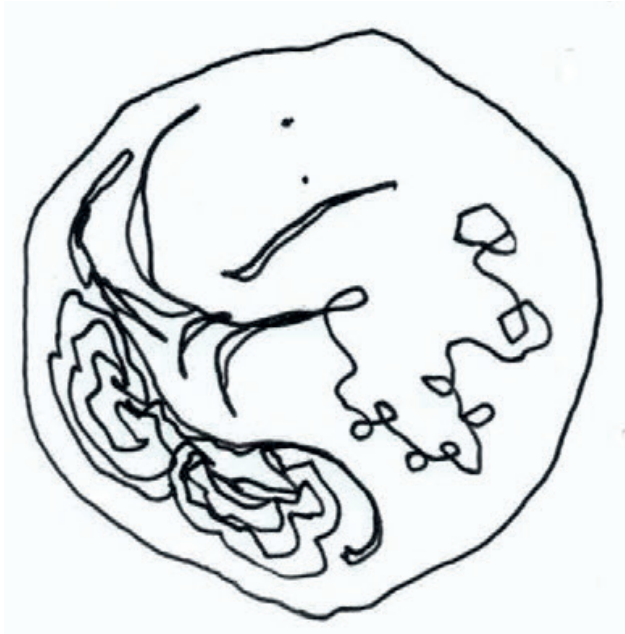
Vietnam
Corée
Japon
Cambodge
Maghreb
Bretagne

Pâte à crêpes vietnamienne (ou chinoise)

Plat principal - Très facile - Bon marché - Végétarien

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

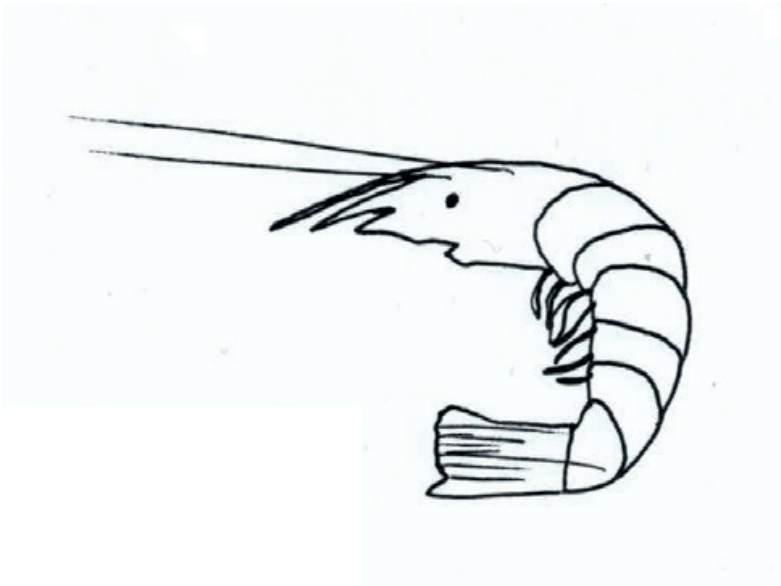


Ingrédients
(pour 4 personnes) 8

- 250 g de farine de riz
- 200 ml de lait de coco
- 1 oeuf
- 100 ml de lait

Préparation de la recette 8

Dans un saladier mettre la farine, le lait de coco et l'oeuf. Mélanger le tout, il n'y a pas d'ordre pour les ingrédients car la farine de riz ne fait pas de grumeaux. La pâte est prête, il ne reste plus qu'à la faire cuire comme un crêpe normale (dans une poêle ou une crêpière) et... à faire une garniture!



Remarques 8

Vous pouvez garnir vos crêpes de viande de porc ou de poulet coupé en dés, crevettes, gingembre, soja frais, de la cacahuète écrasée, sauce d'huître.

Crêpes coréennes aux poireaux de Nadine

Entrée - Très facile - Bon marché - Végétarien

Temps de préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
20 minutes

Ingrédients
(pour 4 personnes) 8

- 2 poireaux
- 2 oeufs
- 6 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile
- du lait (prévoir environ 20 cl)
- sauce soja (japonaise)
- huile de sésame (facultatif)

Préparation de la recette 8

Nettoyer les poireaux, les émincer et les faire revenir dans de l'huile de sésame, laisser cuire à couvert environ 30 mn (ils doivent être cuits mais pas trempés).
Saler avec un peu de sauce soja. Battre les oeufs avec l'huile, la farine et un tout petit peu de lait pour détendre. Lisser (les grumeaux doivent partir facilement, sinon mouiller un peu au lait).
Ajouter un trait de sauce de soja pour saler.

Une fois la pâte lissée, ajouter le lait jusqu'à avoir une pâte fluide et assez liquide (une banale pâte à crêpes).
Ajouter les poireaux un peu tiédis, mélanger.
Faire cuire de petites crêpes de 3 mm d'épaisseur dans une poêle à blinis ou une poêle de petit diamètre. Servir chaud ou tiède avec de la sauce soja.
Les crêpes en elles-mêmes ne doivent pas être très salées, c'est la sauce de soja qui sale le tout. On peut les faire d'avance et les repasser à la poêle pour les réchauffer.

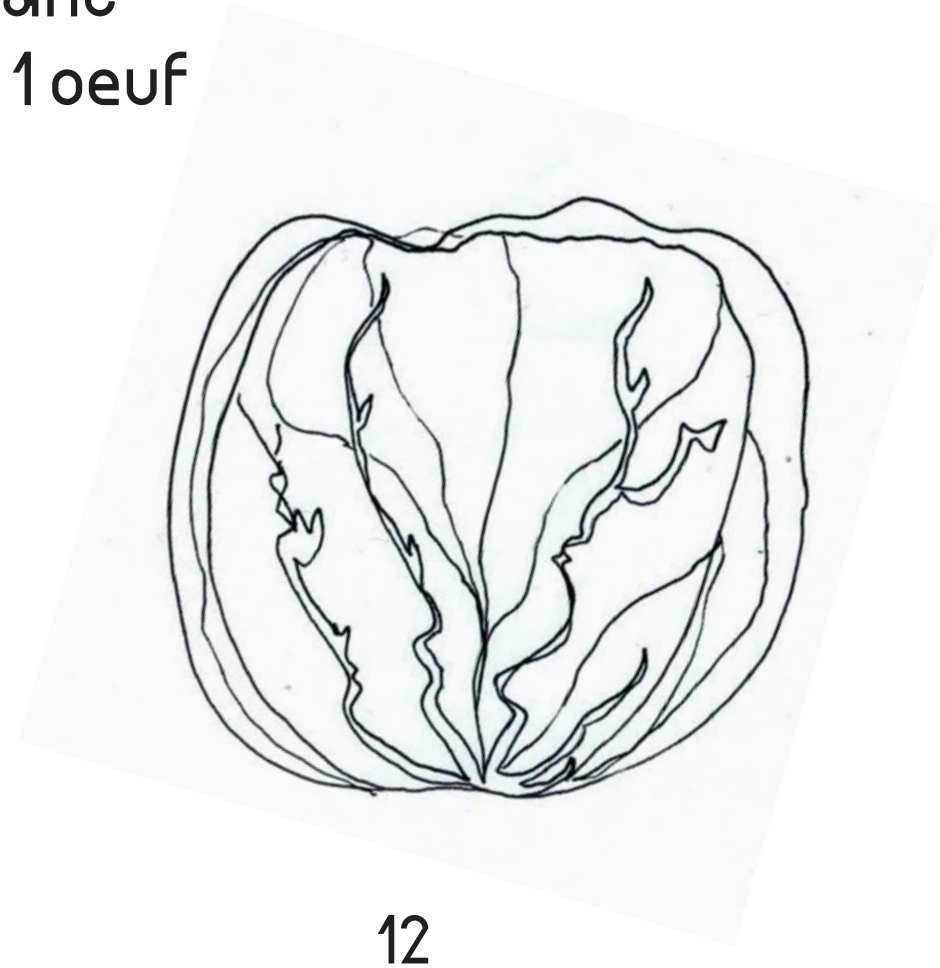
Okonomiyaki ou « crêpe » japonaise

Plat principal - Très facile - Bon marché

Temps de préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes

Ingrédients
(pour 1 personne) 8

- 100 g de farine tamisée
- 10 cl d'eau ou de bouillon de poisson
- 2 grandes feuilles de chou blanc
- 1 oeuf



Pour la garniture au choix 8

- 4 fines tranches de lard
- 1 poignée de grosses crevettes
- 1 carré de cabillaud surgelé (ou autre poisson)
- sauce worcestershire japonaise («Bulldog sauce») *Attention, elle est et différente de la Worcester sauce anglaise*
- Nori émietté (de préférence), ou autres algues (facultatif)
- mayonnaise (facultatif)

Préparation de la recette :

1) Multipliez les ingrédients par le nombre de personnes.
2) Sortez à l'avance le poisson ou les crevettes s'ils sont surgelés, pour qu'ils décongèlent à température ambiante.
3) Dans un grand bol, mettez la farine, l'eau salée ou le bouillon de poisson, les oeufs. Battez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
4) Emincez le chou très finement. Mélangez-le à la pâte.
5) Coupez le poisson en morceaux ou décortiquez les crevettes.
6) Si vous avez choisi le poisson, mélanger le délica-

tement à la pâte, pour ne pas en faire de la bouillie.
7) Faite chauffer la poêle à feu moyen avec un peu d'huile. Si vous avez choisi le lard, ne mettez pas d'huile mais faites-le revenir seul au début dans la poêle. Répartissez les crevettes et / ou les morceaux de seiche dans la poêle. Versez la pâte par-dessus. Couvrez.
8) Laissez cuire 5 mn minimum, le temps que la pâte soit bien saisie et commence à dorer.
9) Retournez la «crêpe», en la découpant en parts si nécessaire. Couvrez et laissez cuire encore quelques minutes. Avec un pinceau ou une cuillère à soupe,

recouvrez la «crêpe» de Bull-dog sauce. Retournez encore la crêpe, afin de faire caraméliser la sauce. Recouvrez la seconde face de sauce, puis lorsque la 1ère face est caramélisée, retour-nez de nouveau la «crêpe» pour faire caraméliser l'autre face. Enfin, mettez à nouveau une fine couche de sauce, et parsemez légèrement de nori en miettes (pas trop, c'est très salé !).

10) Servez, en mettant à table la bulldog sauce et le nori pour les amateurs. Essayez aussi de l'ac-compagner de mayonnaise, c'est une façon «moderne» de dégus-ter ce plat délicieux au Japon.

Crêpes cambodgiennes

Plat principal - Moyennement difficile - Bon marché

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients
(pour 5 personnes) 8

Pour la pâte à crêpes 8
- 2 oeufs
- 200 g de farine de riz
- 150 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de curcuma
- 2 cuillères à soupe d'huile

Pour la farce 8
- 200 g de porc (poitrine ou escalope)
- 200 g de poulet (blanc)
- 8 crevettes crues
- 1 gousse d'ail

- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce d'huitre
- sel, poivre

Pour l'accompagnement :
- 150 g de germes de soja
- concombre
- salade (laitue, batavia...)
- 150 g de cacahuètes natures pilées
- 200 ml de sauce pour nems
- feuilles de menthe
- basilic chinois
- menthe chinoise

Préparation de la recette 8

Préparation de la farce 8

Mixer le poulet et le porc. Couper les crevettes en petits morceaux (après avoir enlevé la tête et la carapace), et les mélanger avec le porc et le poulet. Dans une poêle, mettre de l'huile, et faire revenir l'ail et les oignons émincés. Ajouter la viande et crevettes, bien remuer sans s'arrêter. Ajouter la sauce soja, et la sauce d'huître (selon les goûts), saler, poivrer, et réserver.

Préparation des crêpes
(2 à 3 crêpes par personne) :

Mélanger tous les ingrédients et remuer. Faire chauffer la poêle avec un peu d'huile, et une fois bien chaude, y verser une louche de pâte. Lorsqu'elle est bien sèche sur le dessus, laisser une moitié libre, puis ajouter quelques germes de soja ainsi que de la farce, rabattre l'autre moitié sur le dessus. Laisser cuire 1 min, puis retirer du feu. Dans un plat, disposer une crêpe, une feuille d'alumi-

nium, et ainsi de suite. L'aluminium évitera que les crêpes se collent entre elles.

Les accompagnements :

Laver et égoutter la salade et les différentes herbes.
Laver et couper le concombre en rondelles. Servir une crêpe par personne, dans une assiette creuse. Chacun dispose ensuite selon son goût salade, concombre, herbes et cacahuètes. Arroser de sauce pour nems, mélanger et déguster !

Baghrir (crêpe à mille trous) Maghreb

Réalisation : 450g d'eau tiède 250g de semoule de blé dur fine, ou, dans l'idéal extra fine 8g de levure de boulanger fraîche (ou 3/4 cuillères à café de levure sèche) 1 cuillère à café de levure chimique (5g) 1/2 cuillère à café de sel fin (3g, à peser avec une balance de précision) On met tout tel quel dans le blender, et on mixe pendant 4mn. On laisse reposer 15mn dans le

blender fermé et c'est prêt !
On peut tout mettre dans un grand récipient, je plonge mon mixeur plongeant et je mixe bien pendant deux minutes (sinon il surchauffe).
Ça fonctionne parfaitement !
N'oubliez pas de couvrir la pâte pendant le temps de repos.

Pâte à crêpes bretonnes

Ingrédients pour 3 personnes :
- 125 g de farine
- 30 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- sucre (facultatif)
- 3 oeufs
- 3 dl de lait
- 2 c. à soupe d'eau
- 2 c. à café de rhum ou arôme rhum ou arôme fleur d'oranger
- autres arômes possibles : zestes de citron, zestes d'orange, Grand-Marnier

Recette star de la Chandeleur, la crêpe n'est pas une invention récente. A l'époque les gourmands de -7000 ans avant J.-C. en préparaient déjà à base d'un mélange de diverses céréales récoltées dans les champs. Cette mixture plutôt pâteuse formait une lourde galette épaisse, éloignée de la fine crêpe légère que l'on connaît aujourd'hui. Il faut attendre le 13ème siècle et la culture du sarrasin rapportée des croisades pour qu'apparaisse la véritable galette bretonne, puis plus tard, l'arrivée de la farine blanche pour

pouvoir faire sauter et virevolter les crêpes légères dans nos poêles.

Réalisation 8
Passer la farine au tamis puis la mettre en fontaine. Mettre au centre de cette fontaine le sel fin, les oeufs et le sucre. Mélanger à l'aide d'un fouet les oeufs et le sucre en incorporant petit à petit la farine. Durant le mélange, ajouter petit à petit la moitié du lait froid. Continuer à mélanger jusqu'à absorption complète de la farine. Mélanger vigoureusement au fouet pour éviter

les grumeaux. Ajouter le restant du lait froid. Bien battre afin d'obtenir un appareil bien homogène. S'il y a quelques grumeaux qui subsistent, ne pas hésiter à passer la pâte à la passoire fine. Ajouter le rhum et l'eau. Bien mélanger. A ce moment, vous pouvez rajouter un ou plusieurs arômes suggérés plus haut. Pour le dosage, le mieux est de goûter la pâte afin d'affiner l'intensité des arômes. Faire fondre le beurre. L'ajouter à la pâte. Bien mélanger. Réserver 1 heure minimum avant de cuire les crêpes.

Texte et expérimentations culinaires

Guy Secco,
La poire et l'merlan

Livre de recettes pensé par Alice Baude pour Rhizomes.

Bon appétit !