

Une recette inusitée... des crêpes salées à la farine de quenouille!



“ Lors de mon dernier retour aux sources au Québec, qui remonte au temps des fêtes, j’ai eu la chance de passer du temps avec [l’Amoureuse des desserts](#) du blog [Itinéraires Gourmands](#). Nous avons convenu d’un échange de produits gourmands alsaciens et québécois. Mon cadeau gourmand québécois était composé, entre autres, de farine de quenouille un produit signé François Brouillard distribué à la Table des [Jardins sauvages](#) au marché Jean-Talon de Montréal. La farine de quenouille (ou de roseau) est une farine exempte de gluten produite à partir du rhizome (la tige souterraine) qui est très riche en amidon. Elle était utilisée par les amérindiens pour la confection du Lu’sknikn, un pain Mi’kmaq. Avant cuisson, cette farine est blanche tirant légèrement vers le jaune paille. Dès qu’on l’hydrate, de fins filaments brunâtres apparaissent donnant à la pâte une coloration jaune. Une fois cuite cette farine, à laquelle du sel à été rajouté certainement par soucis de conservation, a un léger goût de champignons des bois. J’ai préparé cette pâte salée pour une soirée crêpes entre amis.”

Les Ingrédients :

(Pour 1 à 2 personnes) :

- 100 g de farine de quenouille
- 1 œuf
- 250 à 325 ml de lait entier
- 1 c. à soupe de beurre doux
- Garnitures salées

Les Papilles Estomaquées... 2013

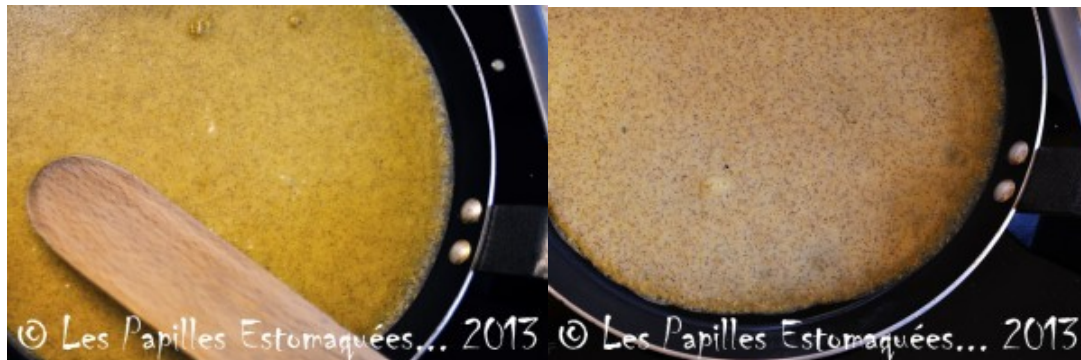
www.papillesestomaquees.fr/une-recette-inusitee-des-crepes-salees-a-la-farine-de-quenouille/

Les Étapes :

Cassez l'œuf dans un saladier. Ajoutez la farine et mélangez. Ajoutez graduellement 250 ml de lait entier. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte plus ou moins homogène.

Laissez reposer la pâte pendant au moins 1 heure. Battez en ajoutant le beurre fondu puis rectifiez la fluidité de la pâte en ajoutant du lait supplémentaire. *Dans ce cas, j'ai ajouté 75 ml de lait pour arriver à un total de 325 ml et au final une crêpe assez fine qui se tient!*

Faites chauffer la poêle à crêpes dans laquelle vous verserez une louche de pâte. *Le volume de pâte utilisé dépendra de la taille de votre poêle et surtout de l'épaisseur souhaitée de la crêpe. Avec cette poêle à crêpes en céramique de très bonne qualité, je n'ai pas mis de matière grasse dans la poêle. Le beurre contenu dans la pâte a suffi à rendre le gras nécessaire pour que ça n'accroche pas.* Laissez cuire jusqu'à ce que la pâte fasse de petits trous. Retournez et laissez cuire quelques minutes.



Dégustez avec une garniture salée ou telle quelle!

Et Que Dire De Plus ?

→ Mon verdict : dès mon prochain séjour à Montréal, je me fait une réserve de cette farine qui est distribuée à la table des [Jardins sauvages](#) à Montréal. Cela me permettra aussi de revivre la vie du marché Jean-Talon, quartier où j'ai vécu 8 ans avant de venir habiter à Marseille puis à Strasbourg.

→ Dommage que la farine soit additionnée de (trop) sel! Il ne faut surtout pas en ajouter à la préparation!

Les Papilles Estomaquées... 2013

www.papillesestomaquees.fr/une-recette-inusitee-des-crepes-salees-a-la-farine-de-quenouille/
