

Pâte à Crêpes Rustique & Saine

DU GRAIN AU PAIN • FARINE FRAÎCHEMENT MOULUE

Je mouds ma propre farine car c'est le seul moyen de préserver l'intégralité du germe, des vitamines et des minéraux du grain, sans subir l'oxydation des produits industriels. C'est l'assurance d'une fraîcheur absolue, d'un goût de noisette incomparable et d'une maîtrise totale de la mouture !

LA RECETTE

INGRÉDIENTS

- **250 g** de farine fraîchement moulue (blé ou petit épeautre)
- **3** œufs
- **500 ml** de lait (ou alternative végétale : avoine, amande)
- **1 pincée** de sel
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive ou de beurre fondu (+ pour la poêle)
- *Optionnel* : Un trait d'eau gazeuse ou de bière pour la légèreté

PRÉPARATION

1. **Mélanger** : Dans un grand saladier, versez la farine fraîche et la pincée de sel en créant un puits.
2. **Incorporer** : Cassez les œufs un à un au centre et fouettez vigoureusement en ramenant la farine.
3. **Détendre** : Versez le lait progressivement tout en remuant pour éviter les grumeaux, puis ajoutez l'huile.
4. **Reposer** : Laissez reposer 30 minutes à température ambiante pour que la farine libère tous ses arômes.
5. **Cuire** : Faites chauffer une poêle, versez une louche de pâte et dorez chaque face.

LE CONSEIL DU CHEF

Une garniture salée avec des pousses d'épinards frais et un peu de sérac d'alpage émietté s'accordera à merveille avec le profil rustique et authentique de cette farine fraîche.

Raphael's Healthy Kitchen — Une cuisine saine, vivante et sans artifice.

Raphaël Stadtmüller Chef Cuisinier avec Brevet Fédéral

Pâte à Crêpes "Multi-Farines" Rustique

L'ART DE L'ASSEMBLAGE • DU GRAIN AU PAIN

Jouer avec la richesse de nos placards et de nos terroirs ! En associant une base d'épeautre avec des touches de sarrasin, de seigle, d'orge ou de pois chiches, on obtient des crêpes à la fois souples, nutritives et dotées d'une profondeur aromatique unique.

LE GUIDE DES FARINES & DOSAGE IDÉAL

- **Farine d'Épeautre (60%)** : La base structurante. Souple et légèrement sucrée, elle assure l'élasticité et la tenue parfaite.
- **Farine de Sarrasin (20%)** : Apporte une magnifique note rustique de noisette et une belle profondeur.
- **Farine de Seigle (10%)** : À doser avec parcimonie pour un supplément de caractère.
- **Farine d'Orge (5%)** : Procure de la douceur et un supplément de moelleux à la pâte.
- **Farine de Pois Chiches (5%)** : Sans gluten, elle booste naturellement les protéines et la texture.
- **Astuce du Chef** : Ce blend équilibré allie santé, plaisir et respect des textures.

LA RECETTE

INGRÉDIENTS (LE BLEND)

- **150 g** de farine d'épeautre
- **50 g** de farine de sarrasin
- **25 g** de farine de seigle
- **15 g** de farine d'orge
- **10 g** de farine de pois chiches
- **3** œufs
- **500 ml** de lait (ou alternative végétale)
- **1 pincée** de sel & **1 c. à s.** d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. **Mélanger les poudres** : Dans un grand saladier, unissez toutes vos farines et la pincée de sel.
2. **Incorporer** : Ajoutez les œufs au centre et commencez à fouetter.
3. **Détendre** : Versez le lait progressivement tout en remuant pour éviter les grumeaux, puis l'huile d'olive.
4. **Reposer** : Laissez reposer 30 minutes minimum (le sarrasin et le seigle ont besoin d'hydratation).
5. **Cuire** : Cuisez dans une poêle chaude légèrement huilée.

LE CONSEIL DU CHEF

Ces crêpes riches en goût s'accordent à merveille avec une garniture salée de saison : pousses d'épinards et sérac d'alpage émietté.

Raphael's Healthy Kitchen — Une cuisine saine, vivante et sans artifice.

Raphaël Stadtmüller Chef Cuisinier avec Brevet Fédéral