



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Crêpe de blé noir .



© Manou / cuisine-plaisirs

*Ingrédients pour une dizaine de crêpes :*

- 1 c.à.s de miel
  - 1 gros œuf
  - 2 c.à.s de sel
  - 250 g de farine de sarrasin
  - 75 cl d'eau
  - 75 g de farine T55
- 
- Disposer tous les ingrédients sauf l'eau dans un saladier, mélanger entre chaque ingrédient
  - Travailler à la main, ajouter 50 cl d'eau tout en malaxant. La pâte doit être lisse et assez épaisse
  - Taper pour l'aérer en la faisant tourner dans la paume de la main quelques minutes
  - Des bulles d'air arrivent à la surface, la pâte doit être brillante et homogène
  - Laisser reposer au minimum 2 heures au réfrigérateur
  - Au moment de tourner les crêpes ajouter le restant d'eau pour obtenir une pâte fluide
  - Huiler légèrement la bilic ainsi que la racle et la spatule
  - Extraire à l'aide d'une tasse un peu de pâte à crêpe et l'étaler 1 minute sur la bilic
  - Une fois la crêpe cuite sur un côté, la retourner délicatement et cuire l'autre face
  - Servir immédiatement avec un accompagnement au choix

*Astuce : pour une version sucrée de crêpe au sarrasin, rajouter environ 100 g de sucre*



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs