

CRÊPES BRETONS SALADES I DOLCES

<u>Forki</u> <u>unes 4 creps</u> <u>salades</u>	<u>Forki</u> <u>unes 8 creps</u> <u>salades</u>	<u>Julie Andrieu</u> <u>unes 8 creps</u> <u>dolces</u>	<u>Ingredients</u>
75 grs	150 grs	125 grs	farina de fajol (farina sarraïna)
25 grs	50 grs	— —	farina d'espelta integral
1	1	2	ous
10 ml	20 ml	— —	oli
	— —	25 grs	mantega (fosa)
220 ml	430 ml	250 ml	aigua freda (salades) / llet (dolces)
pessic	pessic	un pessic	sal
— —	— —	1 cull.sopera	sucres
— —	— —	1 cull.sopera	cervesa

- En un bol batre els ous sencers.
- Afegir-hi la llet i l'oli (o la mantega). Remenar-ho amb les varetes elèctriques.
 - Si fem crêpes SALADES: afegir-hi oli.
 - Si fem crêpes DOLCES: afegir-hi mantega fosa.
- Afegir-hi la farina (o barreja de farines) tamisada a poc a poc + el pessic de sal i continuar remenant. Queda amb una textura líquida que s'espessirà una mica un cop hagi reposat.
- Deixar-la reposar 30-40 minuts.
 - **NOTA:** Un cop reposat es pot congelar. Quan s'hagi de fer servir, un cop descongelada cal remenar-la per uniformitzar i deixar-la reposar 20 minuts.
- Escalfar la paella. Un cop ben calenta hi passem un drap untat amb una mica de mantega. La paella NO HA DE QUEDAR ENGREIXADA, eliminar l'excés amb un paper de cuina.
- Per fer la crêpe abocar a la paella, d'un sol cop 3/4 de cullerot de massa. Escampar ràpidament amb una barra plana (o belluga circularment la paella) perquè la massa s'escampi uniformement i es retorna la massa sobrant al bol.
- Fem una primera crêpe i si la massa es massa espesa i afegim una mica d'aigua i remenem bé.
- Amb una espàtula retallarem la massa ajustada al cercle de la base de la paella.
- Esperar fins que la massa canvia de color, llavors se li dona la volta.
- Col·locar el farciment al mig de la crêpe i plegar-lar en forma de triangle, rectangle, etc...
 - per plegar-les primer es fa una marca amb l'espàtula pel punt on la volem plegar.
- Es torna a passar un drap untat amb mantega per la paella i es va repetint l'operació.

Nota: Enlloc de fer-les d'una en una també podem optar per primer coure totes les masses i després farcir-les

- si volem fer primer totes les masses de crêpe, un cop donada la volta es treu de la paella.
- es torna a passar un drap untat amb mantega i va repetint l'operació.
- les crêpes es van apilant una sobre l'altra.
- un cop totes fetes, tornem una base a la paella, farcim i pleguem.

Nota: També les podem escalfar al forn a 210°C durant 4 minuts, un cop farcides.

Diferents maneres de plegar una crêpe:

