

Atelier cuisine : les crêpes

Septembre 2023

Cuisinier.e.s : Miguel, Joseph & Denise

Chef.fes : Sidonie - A la photo : Fanny

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



Tortillas mexicaines - burritos

Ingrédients pour les tortillas : 200 g de farine moitié blé/moitié maïs, 100 ml d'eau, 1 CS d'huile de tournesol, 1 cc de sel, 1/2 cc de levure chimique (optionnel)

Dans un grand bol, mélangez farine, sel et levure chimique. Ajoutez l'eau et l'huile, pétrissez 5 min et laissez reposer la pâte 30 min. Coupez la pâte en 6 ou 8 portions égales et étalez finement sur plan de travail fariné (n'hésitez pas à bien farine, ça peut coller un peu). Faites cuire les tortillas à sec dans une poêle anti-adhésive, 1min30 par côté.

Ingrédients pour la garniture : 1 avocat, 1 boîte de haricots noirs, 1 boîte de tomates pelées (ou 2 tomates fraîches), coriandre, 1 citron, 1 oignon rouge, paprika, cumin, sel, poivre, piment (optionnel)

Faites revenir l'oignon émincé avec les épices, ajouter les haricots noirs égouttés avec les tomates (ou la boîte de tomate), une pincée de sucre. En fin de cuisson, ajouter une cuillère à soupe de coriandre hachée. Saler, poivrer. Hacher l'avocat avec le jus citron et le piment (optionnel). Garnir une tortilla avec le mélange haricots et le mélange d'avocat. Ajouter pour ceux qui le veulent du fromage ou de la crème fraîche, déguster avec de la coriandre fraîche hachée.



Okonomiyaki végétale

Ingrédients pour 2 okonomiyaki : 200 g de farine, 4 œufs, 1 sachet de levure chimique, 2 CS de féculé de pommes de terre, 20 cl bouillon de légumes, 1 petit chou chinois, 1 oignon, ciboules émincées, 1 petite courgette, mayonnaise (si possible japonaise), graines de sésame, 20 cl de sauce Worcestershire, 5 cc de maïzena, 10 cl de sauce soja (ou plus selon votre goût), 10 cc de sucre

Dans une petite casserole sur feu vif, versez la sauce Worcestershire. Rajoutez la sauce soja et le sucre. Portez à ébullition et ajoutez la féculé de maïs diluée dans un peu d'eau. Fouettez pour obtenir une texture sirupeuse. Émincez finement le chou, l'oignon et la ciboule. Coupez la courgette en lanières avec un économiseur. Dans un bol, versez la farine et mélangez avec le bouillon et les œufs. Versez les $\frac{3}{4}$ de cette pâte avec les légumes émincés et mélangez. Il faut que les légumes soient bien imprégnés de la pâte. Versez la mixture dans une poêle huilée sur feu vif (ou 2 poêles si 2 okonomiyaki). Aplatissez le dessus avec une spatule et raffermissez les bords pour que la galette soit bien compacte. Tapissez le dessus de lanières de courgettes, et versez le reste de pâte par-dessus. Laissez cuire environ 3 minutes (surveillez le dessous pour que ça ne brûle pas). A l'aide de 2 spatules, retournez l'okonomiyaki. Couvrez la poêle avec un couvercle et laissez cuire 3 min. Assurez-vous que la galette soit bien cuite (elle doit être compacte et légèrement brunie en-dessous), puis déposez-la dans une assiette et nappez-la de sauce. Zébrez de mayonnaise japonaise et saupoudrez de graines de sésame.

Crumpets

Ingrédients : 150 g farine, 1 cc de levure de boulanger, 1 cc de sel, ½ cc sucre, 1 cc de levure chimique, 250 ml eau tiède, beurre

Préparer la levure en la mélangeant à 1 cuillère à soupe d'eau tiède et laisser reposer une dizaine de minutes. Dans un grand saladier, tamiser la farine et le sel. Incorporer la levure chimique, le sucre, le reste d'eau chaude et la levure montée, la pâte doit être comme une pâte à crêpes très épaisse. Couvrir avec du film plastique et laisser dans un endroit chaud 20 à 30 min. Le mélange doit être assez épais mais pouvoir se verser facilement. Quand la pâte est prête, huiler la poêle et préparer les anneaux en les graissant avec du beurre fondu, généreusement. Déposer les anneaux sur la poêle (2 par 2), verser la pâte à moitié à l'aide d'une louche ou tasse à mesurer, en gardant en tête qu'ils vont gonfler, et cuire à feu vif environ une minute, jusqu'au début de formation de bulles. Baisser le feu et cuire jusqu'à ce que toutes les bulles aient apparues (environ 4 minutes). Retirer les anneaux et retourner les crumpets, puis faire cuire 30 sec supplémentaires. Servez-les immédiatement, ou, si vous les servez plus tard, faites-les griller au grille-pain quelques minutes ou 5 minutes au four en mode grill.

Lemon Curd

Ingrédients : 5 jaunes d'œufs et 5 œufs entiers, 270 g de sucre, 4 cc de fécule de PDT, 190 g de beurre, 25 cl de jus de citron (environ 5 citrons)

Chauffer le jus de citron dans une petite casserole. Dans une plus grosse casserole, fouetter les jaunes et les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse un peu. Ajouter la fécule, bien fouetter. Ajouter le jus de citron chaud en trois fois, en fouettant à chaque fois, remettre sur feu vif en fouettant constamment. Arrêter le feu dès la première ébullition et transvaser dans un récipient froid en fouettant pour arrêter la cuisson. Laisser refroidir un peu ajouter le beurre coupé en morceaux en fouettant jusqu'à ce qu'il fonde dans le mélange. Filmer et mettre au frais.