



GALETTES GRAND-MÈRE À L'ÉPEAUTRE ET À LA CHÂTAIGNE

Dans un premier temps, il vaut mieux ne pas prendre de face le bec sucré des enfants. Gardons l'idée d'une galette» à la collation, mais présentons-la sous sa forme ressourçante. Cuisez dans un gaufrier une variante de la classique pâte réalisée à base de matières grasses de première qualité (du beurre de lait cru, disons), de sucre complet bio, de farine sans additifs ni machins (bio, quoi), la plus blanche possible, d'œufs de poules heureuses qui courent et picorent et sont donc naturellement riches en Ω -3. à Vous créez des gaufrettes, qui conservent longtemps en sachet hermétique. Dans cette version-ci, on les parfume à la vanille et à la cannelle. Facultatif: aux zestes d'orange. On remplace la farine de blé par une part d'épeautre et une part de châtaigne, ce qui densifiera un peu le résultat, mais satisfera les amateurs de «sans-blé». Je présente ici la version à l'ancienne, sans robot, à base de petites quantités pour un premier essai. 3

LES MOTS SUIVIS
D'UNE ASTÉRIQUE
SE RÉFÈRENT AU
GLOSSAIRE IMAGÉ DE
CE TOME

POUR 6 GAULETTES D'ENVIRON

12CM/8CM:

- 125 g de farine d'épeautre 70% et 125 g de farine de châtaignes
- 120 g de sucre glace*¹ (7 cuill. s. bien bombées)
- ¼ cuill. c. de sel marin
- 1 cuill. c. de cannelle en poudre (ou plus selon force)
-
- 120 g de beurre mou
- 2 gros œufs entier
- zestes d'1 orange

MATÉRIEL

- gaufrier avec les grilles à fins trous
- terrines, spatule, sopalin ou pinceau de cuisine, petite casserole, tamis*

TIMING

préparation: 10 minutes

repos: de 2 à 24 heures

xcisson : 15 à 20 minutes pour 12 galettes

*¹ sucre glace qu'on dit «impalpable» en Belgique, et qu'on fait maison en broyant du sucre cristallisé au mini-robot mixeur

1. T-24H (OU T-2H) Dans une petite casserole, faites fondre à feu doux le beurre

2. Pendant ce temps, dans une terrine, tamisez la farine. Mélangez le sucre, la cannelle, le sel.

Dans une autre grande terrine, versez le beurre à peine fondu*. Versez dessus, en pluie, le mélange fariné. Touillez.

Ajoutez les œufs entiers un à un. Amalgamez, toujours en travaillant en un mélange homogène (à la cuiller en bois ou à la maryse*).

PÂTE VERSION TECHNO

Versez tous les ingrédients dans le robot-mélangeur avec gros couteau et... roulez jeunesse ! Il ne faut même pas faire fondre le beurre, il suffit qu'il soit mou.

3. REPOS

Laissez la pâte reposer au moins deux heures, dans l'idéal 24 heures, au frais, sous couvert d'un linge.

Moins la pâte repose, plus le résultat risque d'être inférieur en texture. Mais bon, la vie, l'impro, les urgences, tout ça... Il m'est même arrivé de congeler le pâton une demi-heure pour accélérer la prise en pâte ferme.

4. T-30'. CUISSON

Faites chauffer sur puissance moyenne le gaufrier, muni des grilles fines à gaufrettes.

Pendant qu'il préchauffe, préparez des pâtons en forme de boudins.

Pour la première gaufrette, badigeonnez l'intérieur d'huile ou de beurre. Aidez-vous de papier ménager.

Déposez un petit pâton de chaque côté de la grille. Fermez le moule. La pâte s'étendra par la pression. Il faut parfois appuyer de tout son poids. Les pratiques dépendent de chaque matos, vérifiez le mode d'emploi. Selon votre appareil, les galettes seront cuites et bien dorées en 2 ou 5 minutes.

Ouvrez le moule et détachez la gaufrette en la piquant d'une aiguille ou d'une pique à brochette. Laissez refroidir sur une grille.

Elles sembleront molles au sortir du gaufrier, mais durciront en quelques instants.

Petite parenthèse sociologique sur «La fée prisonnière des fourneaux». Ne vous laissez pas piéger en cuisine, sous le fallacieux prétexte que vous êtes la fée des papilles : ces gaufrettes méritent un coup de main, non ? Leur réalisation prend pas mal de temps, les petiots pourraient vous aider. Et ils auront le plaisir de voir se transformer le liquide en solide odorant... Plus besoin de spectacles de magie...

Badigeonner le gaufrier

Dans le temps, on badigeonnait les grilles d'un gaufrier à la couenne de lard, qui fondait sous l'effet de la chaleur. Aujourd'hui, le lard n'a plus la cote... et c'est bien dommage si vous connaissez personnellement Léon le porc qui court encore. Je prévois une soucoupe avec un peu d'huile et un bout de papier ménager. Je peux ainsi, à intervalles réguliers, badigeonner le gaufrier sans utiliser trop de matières grasses. Quand je n'ai plus de sopalin, j'utilise... une pomme de terre coupée en deux, comme ma Mamie.

Les nouveaux gaufriers, en matériel anti-adhésif, ne demandent pas d'huilage entre les gaufres. N'utilisez pas de pinceau ménager à cet effet : les poils vont brûler ! Evident, dites-vous ? C'est peut-être évident pour les personnes de bon sens, qui cuisinent dans 'la flamme de l'attention'... mais qu'en est-il des distraits ? Enfin, moi, je l'ai déjà fait, alors j'en fait profiter les autres distraits.

Gaufrier de compét'

Pour l'achat de nouvel équipement, choisissez un gaufrier puissant (1400 watts, p. ex.) pour réduire le temps de cuisson. La différence de prix le justifie bien.

Tour de main en vidéo

Inutile de pointer les mille et une vidéos disponibles sur le ouaibe, réalisées par des cuisiniers passionnés. La liste change tous les jours. Je me suis d'ailleurs épargnée l'énergie d'en réaliser, vu le foisonnement des films ad hoc.