



GAUFRES DE FOIRE

Alias les gauf'
au suc'

Autre tradition du Nord, les gaufres au sucre, que l'on achète bien chaudes à l'étal en rue, entre deux séances de lèche-vitrines ou lorsqu'on baguenaude à la foire du village. Pour la version de «gaufres de Liège», il y faut du sucre perlé (en morceaux) pour que cela croque sous la dent et que les bords soient bien caramélisés. Je me limite ici à la version connue à Lille, car peu d'entre les novices disposent de sucre perlé au garde-manger.

Le pitch: œufs et sucre cristallisé sont blanchis en ruban. On ajoute la farine, la levure ou l'agent levant, le sel et le beurre. On laisse reposer. On cuit cette pâte mollette dans un gaufrier muni des grilles à mailles moyennes. Je présente ici la version techno, avec robot. Les gaufres se consomment chaudes, mais se conservent aussi en sachet hermétique. On peut les réchauffer au grille-pain! Les doses de sel sont relativement élevées comme dans mes autres recettes de dessert. L'objectif: se rapprocher des goûts enfantins actuels...

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

DOSES POUR 10 GAUFRES

- 250 g de farine de blé ou d'épeautre (très claire)
- 3 g de levure de marque Rapunzel (en bio)
- 10 cl de lait entier de ferme, à rectifier au pif, ce qui s'appelle «cwf»
- 120 g de sucre complet bio, dont une partie vanillée (6 cuill. s. bien bombées) - idéalement : sucre glace fait maison en broyant du sucre au mixeur
- ½ œuf entier
- ¼ cuill. c. de sel marin
- 120 g de beurre mou, à température

MATÉRIEL

- gaufrier avec les grilles à gros trous
- robot type Magimix, sopalin ou pinceau de cuisine, petite casserole, tamis*

TIMING

- préparation : de 5 à 15 minutes (robot ou manuel)
- repos : 8 heures
- cuisson : de 15 à 30 minutes pour 10 gaufres
-
- NB pour un premier essai et un résultat plus léger (mais plus indigeste) : ajoutez 5 g de levure fraîche en plus (parfois 15 g dans les recettes classiques, bleurks !)

1. T-8H30. TAMISER

Tamisez la farine. Fouettez l'œuf entier.

2. PÂTE VERSION TECHNO

Dans un robot mélangeur muni du gros couteau, versez la moitié de l'œuf fouetté, le sel et le sucre. Actionnez le robot pour fouetter intimement en une crème unifiée (30 secondes).

Ajoutez ensuite la farine cuillerée par cuillerée, par l'orifice supérieur, pendant vous actionnez le robot.

Ajoutez ce qu'il faut (CWF) d'eau ou de lait pour obtenir une pâte malléable comme de la glaise.

3. REPOS.

Couvrez le bol du robot d'un linge. Laissez reposer à température ambiante, idéalement 8 heures, pour que la levure magnifie les arômes de la farine. La pâte va gonfler.

4. T-45' : Sortez le beurre du réfrigérateur, il doit être mou pour la suite. Selon la température ambiante, il ramollira en dix minutes ou plus.

5. T-30' : C'est le moment d'ajouter le beurre mou dans le bol du robot et de mélanger. La pâte ne doit être ni aussi liquide comme de la pâte à crêpes, ni aussi solide que les pâtons de galettes de la recette précédente.

6. T-25' CUISSON. (LE TIMING DÉPEND DE LA DURÉE DE PRÉCHAUFFE)

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

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

N'utilisez un pinceau ue si les poils sont naturels; sinon vous goûterez des gaufres au plastique brûlé...

Déposez un pàton de chaque côté de la grille. Fermez le moule. La pàte 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 la capacité de votre gaufrier, les gaufres seront cuites et bien dorées en 2 ou 5 minutes.

Ouvrez le moule et détachez chaque gaufre en la piquant d'une aiguille ou d'une pique à brochette. Dégustez tiède, sinon c'est pas une gauf' au suc' (dont le principe est qu'on doit en garder des molécules dans l'estomac pendant deux jours ! mais quand on aime hein...).

Gaufres de Liège

Prévoir les 4/5ème de sucre en sucre perlé. ou équivalent: soit le sucre perlé acheté tel quel (c'est du sucre blanc, mais cela n'existe pas en bio, j'essaierai avec du caramel maison concassé), soit les morceaux de sucre complet que vous aurez concassés vous même à partir d'un bloc de panella

A la minute T-30' (ÉTAPE 3), ôtez la pâte du bol du robot et versez-la dans une terrine. Ajoutez le sucre en morceaux de votre choix.

Certaines recettes de Gaufres de Liège prévoient d'intégrer 150 g de sucre perlé et aucune dose de sucre en poudre. Ce sont généralement des recettes formulées par le fabricant de sucre perlé. Tu m'étonnes...

Enfants hyperréactifs

J'emploie ici très peu de **LEVURE** par rapport aux recettes classiques, mais on laisse monter la pâte plus longtemps : de 8 à 12 heures. Les gaufres sont bien plus digestes. Les personnes réactives aux levures y seront moins sensibles. D'autant plus que vous aurez intégré de la levure de marque Rapunzel en bio, sans manipulation génétique. Je ne connais pas d'étude, c'est le terrain qui m'a renseignée sur la pauvre réactivité à ce type de levure.

Pour les francs réactifs à la levure, j'invite à remplacer par des agents levants bio, à base de bicarbonate et de crème de tarte (appelées «baking» en général).

Pour les petits mangeurs qui sont hyper-réactifs, je conseille de faire l'impasse sur la vanille, qu'elle soit naturelle ou vanilline. Remplacez par de la cannelle. A nouveau pas d'expérience, c'est le terrain qui parle.

Variante sans gluten

Si vous adaptez en version sans gluten, à base de farine de maïs ou autre, ajoutez un œuf pour les doses ci-dessus et cuisez à feu plus doux.

Pas de miracle: le résultat est moins chatoyant aux papilles. Cela ne fait que 25 ans que je teste des recettes sans gluten, dont le seul résultat est que les biscuits et gâteaux restent au placard... dans une famille de gourmands.

Contexte

A déguster des gaufres de foire « de la rue », on a parfois la sensation de conserver dans l'estomac des molécules de gaufres jusqu'à deux jours après. C'est probablement dû à l'excès de levure ou son type (la majorité des levures actuelles sont issues de manipulations génétiques, non testées sur l'humain). J'ai la même sensation, mais moins durable, à manger du pain blanc tout venant : c'est comme si l'on sentait réellement la levure gonfler dans l'estomac... Je connais peu de desserts plus indigestes que ces gaufres chaudes, mais elles sont un tel rituel en Belgique que je m'en voudrais de laisser mon fils manger n'importe quelle gaufre... Cela vaut la peine d'un petit investissement en temps.

J'ai déjà essayé d'utiliser en partie de la fécule pour alléger la texture et m'approcher des gaufres « de la rue », mais le résultat me semble bien gluant.