



CRÊPES ET GALETTES DU MONDE





Les originales

GALETTE À LA COURGE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 100 g de courge
(potimarron, butternut,
citrouille, etc.)
- 60 g de farine
- Curry
- Curcuma
- Sel et poivre

01 Faire cuire la courge à la vapeur ou dans un fond d'eau puis la réduire en purée.

02 Mélanger l'ensemble des ingrédients.

03 Ajouter 1/2 càc de curry et de curcuma.

04 Faire cuire les galettes dans une poêle très chaude et légèrement huilée.

L'INFO

Courge, citrouille potimarron, butternut et pourquoi pas carotte, patate douce, l'univers des possibles crêpiers vous tend les poêles, heu pardon, les bras.



Les originales

GALETTE AUX POIS CHICHES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **50 g de farine de pois chiche**
- **Eau**
- **1 càs de curry**
- **1 càs de cumin**
- **4 càs de persil**
- **2 càs d'huile d'olive**
- **Le jus d'1/2 citron**
- **Sel et poivre**

- 01 Mélanger tous les ingrédients secs : farine et épices.
- 02 Ajouter 50 ml d'eau. La préparation doit être assez liquide. En ajouter si nécessaire.
- 03 Ajouter l'huile, le citron et le persil.
- 04 Faire cuire dans un poêle comme une omelette. Retourner. Servir en part.

Les originales



GALETTE DE POMMES DE TERRE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **600 g de pommes de terre**
- **40 g de parmesan**
- **180 g de farine**
- **2 cès d'huile d'olive**
- **5 champignons**
- **Crème fraîche épaisse**
- **Curry, thym, etc.**
- **Sel et poivre**

01 Eplucher et faire cuire les pommes de terre.

02 Réduire les pommes de terre en purée, ajouter le parmesan, l'huile, la farine, le sel et le poivre.

03 Former des galettes avec les mains farinées ou humides.

04 Emincer et faire revenir les champignons dans une poêle et ajouter la crème épaisse en dehors du feu.

05 Faire cuire ces galettes de pommes de terre quelques minutes sur chaque face et napper de sauce aux champignons.

L'INFO

*Epicez vos galettes et votre sauce avec du tbym, du curry ou encore de la noix de muscade.
Servez avec des crudités.*



Spécialité italienne

PIADINE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 1 yaourt
- 250 ml de lait
- 25 g d'huile d'olive ou d'huile neutre
- 1 càc de bicarbonate

01 Dans un saladier, mettre la farine et le bicarbonate. Mélanger.

02 Ajouter le yaourt, le lait et l'huile. Former une boule.

03 Diviser la pâte en dix portions. Etaler les pâtons sur une épaisseur d'environ 4 à 5 mm.

04 Piquer chaque bord de piadine avec une fourchette.

04 Faire cuire quelques minutes dans une poêle sans matière grasse

L'INFO

Ces galettes typiques de la région de Romagne en Italie, anciennement appelées "le pain des pauvres" sont parfaites en sandwichs ou mangées seules.



Spécialité du Moyen-Orient

PAIN PITA

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **170 g de farine T45**
- **5 g de levure de boulanger déshydratée**
- **3 g de sel**
- **7 g de sucre**
- **4 càs de crème**
- **50 ml d'eau tiède**
- **20 g d'huile d'olive**

01 Pétrir tous les ingrédients à la main ou au robot.

02 Former une boule et laisser reposer sous un torchon humide pendant 1 heure.

03 Former des galettes sur un plan fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

04 Faire cuire dans une poêle bien chaude sans matière grasse

L'INFO

Appelés pain arabe, syrien, libanais ou encore pain turc, il accompagne mezze et autres dips mais peut aussi être garni de viande à kebab ou de falafels.



Spécialité bretonne

GALETTE DE BLÉ NOIR

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 150 g de farine de sarasin appelée aussi blé noir
- 5 g de sel
- 30 cl d'eau froide

- 01 Mélanger tous les ingrédients secs.
- 02 Ajouter l'eau petit à petit en remuant avec un fouet.
- 03 Laisser reposer 1 à 2h au frais.
- 04 Faire cuire comme une crêpe

L'INFO

"J'aime le galette, savez-vous comment? Quand elle bien faite, avec du beurre dedans!". En Bretagne, les plus traditionnelles sont la complète (oeuf/jambon/fromage) et la galette saucisse moutarde. Vous garnissez évidemment comme vous le voulez!"



Spécialité grecque

BLINIS EXPRESS AU POT DE YAOURT

INGRÉDIENTS

- 1 pot (125 g) de yaourt grec
- 1 pot de farine
- 1 oeuf
- 1/2 sachet de levure chimique
- 10 g de d'huile d'olive
- Sel

L'INFO

Ces blinis vont devenir les complices de toutes vos tartinades. Au petit déjeuner ou en pique nique, ces blinis sont toujours un délice!

PRÉPARATION

- 01 Verser le yaourt grec dans un saladier.
- 02 Ajouter la farine, l'oeuf, la levure, l'huile et une pincée de sel.
- 03 Mélanger énergiquement pour obtenir une pâte homogène.
- 04 Faire chauffer un filet d'huile ou de beurre dans une poêle. Bien répartir la matière grasse.
- 05 Verser l'équivalent d'un cuillère à soupe pour chaque blini et faire doré des deux côtés.



Spécialité anglaise

MUFFINS

INGRÉDIENTS

- **250 ml de lait**
- **20 g de levure de boulanger fraîche**
- **450 g de farine**
- **30 g de beurre**
- **15 g de sucre (facultatif)**
- **1 càc de sel**

L'INFO

Délicieux coupés en deux et passés au grille-pain, ces muffins se dégustent aussi bien salés que sucrés et se congèlent à merveille.

PRÉPARATION

- 01 Mélanger la levure et le lait tiédi.
- 02 Ajouter le sucre et la farine au fur et à mesure puis le beurre mou et le sel.
- 03 Faire reposer la pâte environ 1h dans un endroit chaud sous un linge humide. Elle doit doubler de volume.
- 04 Abaisser la pâte sur 1 à 1.5 cm d'épaisseur et faire des cercles avec un emporte-pièce.
- 05 Faire lever les muffins encore 1h. Faire cuire dans une poêle quelques minutes de chaque côté.



Spécialité américaine

PANCAKES FLUFFY

INGRÉDIENTS

- **2 oeufs**
- **40 g de d'eau**
- **200 g de yaourt**
- **30 g de sucre**
- **200 g de farine**
- **10 g de levure chimique**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, battre les oeufs avec l'eau.
- 02 Ajouter le yaourt, battre de nouveau.
- 03 Intégrer les poudre au fur et à mesure.
- 04 Faire chauffer un peu d'huile neutre dans une poêle et verser une louche de pâte. Retourner et procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

L'INFO

Une envie subite de pancake? Cette recette sans repos est idéale et hyper rapide car pas besoin de battre les blancs en neige pour obtenir un côté nuage.



Spécialité chinoise

CONG YOU BING

INGRÉDIENTS

- **200 g de farine de blé**
- **1 càc de sel**
- **140 g d'eau chaude**
- **1 botte d'oignon nouveau ou cebettes**
- **30 g d'huile de sésame**
- **10 g de farine de riz**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier, mélanger la farine de blé, le sel et l'eau chaude avec une cuillère en bois.
- 02 Pétrir quelques minutes la pâte pour obtenir une boule lisse et élastique.
- 03 Couvrir d'un torchon et laisser reposer 30 minutes.
- 04 Ciseler d'oignon nouveau.
- 05 Dans une poêle, faire chauffer l'huile de sésame et former un roux avec la farine de riz.
- 06 Diviser la pâte en petites boules, les étaler et les badigeonner avec le mélange huile/farine. Parsemer d'oignon ciselés.
- 07 Rouler pour former un boudin puis enrôler le boudin en forme d'escargot avant de l'aplanir avec un rouleau à pâtisserie. Faire cuire chaque côté quelques minutes à la poêle.



Les diététiciennes

Marie

07 60 67 39 33

m.druart@maisonsportsantestrasbourg

Cosima

07 60 66 57 45

c.strub@maisonsportsantestrasbourg

PRECCOSS DEVIENT :

NUTRIMOUV+

ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES EN SURPOIDS À STRASBOURG



Maison Sport Santé de Strasbourg