

los tortons,



los tortiaus,

las pompas,

los galetons !



les crêpes de blé noir

las crespas de blat negre

Ingrédients :

- Pour une vingtaine de crêpes
- 600 à 700 g de farine de blé noir
 - 300 g de farine de froment
 - 1 litre de petit lait ou un demi litre de lait et un demi litre d'eau
 - une pincée de sel
 - levain

Per fa 'na vintena de crespas

- 600 à 700 g de farina de blat negre
- 300 g de farina de blat
- mesgue : 1 litre o ben tot dau laite copat d'aiga
- na pinçada de sau
- levam

variante : vous pouvez remplacer la farine de blé noir par de la farine de châtaigne.

Recette :

Quelques jours avant de faire *vòstras crespas*, faire un levain *lo levam*, soit avec un peu de levure de boulanger et de la farine, soit un levain naturel (eau et farine, à nourrir tous les jours pendant 4 ou 5 jours).

1. Mettre la farine dans une jatte avec le levain et le sel. Verser le petit lait, *lo mesgue, lo mesgin*, faite de cet ingrédient mettez *dau laite ambe un pauc d'aiga*, du lait avec de l'eau (50/50), doucement tout en remuant énergiquement pour éviter les grumeaux, *bien virar*, et laisser reposer deux à trois heures. La pâte doit faire des bulles et être mousseuse, signe que votre levain est en action. Si la pâte est trop épaisse, rajouter un peu d'eau.
2. *Quò es bon*, ça y est, vous pouvez faire *vòstras crespas*.
3. *Engraisar la platina*, graisser la poêle avec *un bocin de lard*, un morceau de lard, ou de l'huile, et faire cuire comme des crêpes classiques.

Traditionnellement, se mangeaient avec une viande en sauce ou avec du miel, *ambe dau miau*. Garnis de *grilhons*, de grillons, de fromage blanc, ou d'houmous et roulées, *las crespas* feront d'excellents amuse-gueule pour vos apéros.



Des producteurs de miel et de confitures sont marqués Valeurs Parc, retrouvez leurs coordonnées dans le catalogue des producteurs sur www.pnr-millevalches.fr

