

Mini crepes di grano saraceno



Le crepes di grano saraceno sono una specialità tipica della Bretagna, regione a nord della Francia, dove vengono farcite solitamente con prosciutto, formaggio e uovo.

Per la prima volta le ho mangiate l'estate scorsa a casa di mio fratello in Provenza, cucinate dalla mia cognatina francese Elise, ottima cuoca.

Possono essere servite singolarmente, oppure, come ho fatto in questa occasione, preparate direttamente a tavola, con l'aiuto di una piastra per mini crepes. Un'altra cosa che apprezzo molto della Francia è proprio questa idea della convivialità e delle cene dove si sta tutti insieme a tavola e il cucinare diventa quasi un gioco.

Ingredienti per 6 persone

330 g di farina di grano saraceno

750 ml di acqua

10 g di sale grosso

1 uovo

Mettere la farina in una ciotola capiente, aggiungere il sale e versare piano piano l'acqua mescolando

delicatamente il composto . Sempre continuando a mescolare aggiungere l'uovo precedentemente sbattuto. Amalgamare bene gli ingredienti facendo attenzione a non formare grumi.

Lasciar riposare in frigorifero almeno 1 h.

Togliere il composto dal frigo e mescolare bene.



Scaldare la padella per crepes, o come in questo caso la griglia da mini crepes, ungere con il burro e versare un mestolo di composto (la dose varia a seconda della grandezza della padella). Distribuire bene il composto e lasciar cuocere qualche minuto, fino a che la crepe non diventa dorata. Una volta che inizia a staccarsi, con l'aiuto di una paletta girarla dall'altro lato.

Non appena la crepe è pronta, adagiare nel piatto e farcire con gli ingredienti scelti.

Ad esempio io ho messo a tavola dei taglieri con prosciutto cotto, prosciutto crudo, stracchino, formaggi (fontina, galbanino), insalata, rucola, funghi e ciascuno ha preparato le sue crepes in tanti modi diversi.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri secondi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)