



los tortons,

los tortiaus,

las pompas,

los galetons !

# les crêpes de blé noir *las crespas de blat negre*

Pour une vingtaine de crêpes

## Ingrédients :

- 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 farine 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.

Du miel, des confitures ou encore du cidre « Valeurs Parc naturel régional » pour accompagner vos crêpes ?

Pensez au catalogue des producteurs du PNR de Millevalches en Limousin (à retrouver sur le site internet du Parc dans la rubrique « brochure »).



PARC NATUREL RÉGIONAL  
de Millevalches  
en Limousin



## Recette :

1. **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).
2. Mettre la farine dans une jatte avec le levain et le sel. Verser le petit lait, *lo mesgue, lo mesgin*, faute 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.
3. *Quò es bon*, ça y est, vous pouvez faire *vòstras crespas*.
4. *Engraisser 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.