

Receita de Crepe de Trigo Sarraceno

Receita de crepe salgado, a galette de sarrasin!



Por incrível que pareça, a **Receita de Crepe** é uma das receitas mais difíceis das que testei para serie de clássicos da culinária francesa. Só consegui acertar o ponto da massa quando usei farinha especial para *galette sarrasin*.

Também não tenho o equipamento tradicional para **receita de crepe**, então já deixo aqui a minha primeira dica: use uma frigideira beem antiaderente. No mais, segue uma sugestão de recheio tradicional da Normandia (de onde vem a *galette*), mas se você quer fazer a mais usual de se encontrar, use presunto (cozido), cogumelos refogados, queijo e ovo frito.

As medidas servem para preparar 6 crepes de tamanho médio. Sei que não ficou lá muito bonito, mas posso garantir que ficou delicioso!

Receita de Crepe de Trigo Sarraceno

Ingredientes

Massa

- 1 ovo;
- 400 ml de água;
- 50 g de farinha de trigo branca;
- 200 g de farinha de trigo;
- 1 pitada de sal.

Recheio/cobertura

- 1 talo de alho poró;
- 4 cenouras;
- 3 *échalotes*;
- 1 dente de alho;
- 1/2 copo de vinho branco;
- 1 limão;
- Camarão e vieiras (se forem de tamanho médio, recomendo 3 vieiras e 4 camarões por pessoa. Também pode usar apenas camarão, já que vieira no BR costuma ser bem caro. Eu usei *pétoncles*, que é essa vieira bem pequena);
- Manteiga;
- Sal, pimenta branca e azeite a seu gosto;
- Salsinha;
- Salada verde para acompanhar.

Modo de preparo

Para preparar a massa da receita de crepe: em um *bowl*, misture as farinhas e o sal. Quebre o ovo e misture, em seguida, adicione gradualmente a água enquanto mexe energicamente. Depois que misturar bem, deixe descansar na

geladeira por pelo menos 1 hora.



Depois de passado esse tempo, prepare os crepes da mesma forma que prepara uma panqueca: use uma frigideira antiaderente com um pouquinho de manteiga. Reponha a manteiga entre um e outro para evitar que grude.



Para o recheio: lave o alho poró e corte em *julienne*. Lave e descasque as cenouras e corte em *julienne*. Aqueça uma frigideira, coloque uma colher de manteiga e refogue a cenoura e o alho poró por cerca de 5 min. (ou até que estejam no ponto de seu agrado). Tempere com sal e pimenta branca e reserve.



Na mesma frigideira, aqueça um pouco de azeite e doure os camarões e as vieiras. Vire quando for necessário, o tempo vai variar de acordo com o tamanho dos frutos do mar. Quando estiverem cozidos (cerca de poucos min. também), reserve.



Por fim, corte as échalotes em cubinhos, e refogue em uma frigideira com manteiga e adicione o alho picadinho quando a échalote estiver translúcida. Adicione uma pitada de sal, pimenta branca ao seu gosto, o vinho, deixe cozinhando em fogo médio até reduzir pela metade. Por fim, adicione o suco do limão e coloque os frutos do mar de volta à frigideira, para que pegue o gostinho do molho. Finalize com salsinha picada.







Se gostar, pode adicionar creme de leite no molho. Para montar, use os legumes refogados como recheio, coloque os frutos do mar no topo e sirva acompanhado salada verde.



Confira [a partir desse link uma lista de receitas francesas](#) clássicas que já foram testadas pelo blog.

Lista que inspirou esta serie de posts pode ser conferida [aqui](#).