

Crêpes fermentées à l'avoine et aux lentilles



Recette de Julie Aubé et photo de Rachel Ouellette

Portions: 12 crêpes (6 portions)

Temps de préparation: 6h + une nuit + 5 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients

2 tasses (500 ml) d'avoine nue

½ tasse (125 ml) de lentilles noires (bélugas) ou vertes locales

2 ½ tasses (625 ml) eau déchlorée (voir étape 2)

1 c. à soupe (15 ml) de beurre fondu

1 c. à thé (5 ml) de sel

Un peu d'huile de tournesol

Préparation

1. Dans 2 bols, faire tremper séparément l'avoine nue et les lentilles dans 2 fois leur volume d'eau, pendant 6 heures à température ambiante.

CARIBOU

2. Dans une grande tasse à mesurer, mesurer l'eau (mesurer environ 3 tasses pour en avoir un peu si besoin aux étapes 5 et 7) et la laisser avec les bols, à température ambiante, pour que le chlore s'évapore.
3. Au bout des 6 heures, égoutter les lentilles et les mixer au robot avec 1 tasse (250 ml) d'eau déchlorée, jusqu'à ce qu'elles soient cassées, mais sans que le mélange devienne totalement lisse. Réserver dans un grand bol.
4. Égoutter ensuite l'avoine et mixer au robot avec 1 ½ tasse (375 ml) d'eau déchlorée jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter au mélange de lentilles.
5. Ajouter le beurre et le sel, et bien mélanger. La texture devrait s'apparenter à un mélange à crêpes. Si c'est trop épais, ajouter un peu d'eau (déchlorée).
6. Couvrir le bol avec une assiette ou une tôle, et le placer dans le four éteint avec la lumière allumée pour 8 à 10 heures. Le mélange est prêt lorsqu'il fait des bulles.
7. Replacer le mélange dans le robot et mixer jusqu'à ce qu'il soit lisse. (Selon la capacité de votre robot, procéder en deux fois). Ajouter de l'eau (déchlorée) au besoin pour retrouver la texture d'un mélange à crêpes.
8. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, ajouter un peu d'huile et cuire une crêpe mince à la fois, environ 3 à 4 minutes de chaque côté. Elles doivent être croustillantes et dorées. Baisser le feu à moyen après la première crêpe et répéter avec le reste de la pâte.
9. Servir avec un chutney maison, du yogourt nature et un trait de sirop d'érable, ou encore en accompagnement d'un plat en sauce (ou à votre goût).

Une petite astuce...

- **«Timing»:** Démarrer le trempage de l'avoine et des lentilles vers 16h la veille de la cuisson des crêpes (étape 1). Vers 22h, passer au robot et mettre à fermenter (étapes 2 à 5). Vers 8h le lendemain, la pâte est prête à cuire!

Lien vers la recette:

<https://cariboumag.com/2021/05/crepes-fermentees-a-lavoine-et-aux-lentilles/>