

# Y fait frette! Prenez-vous plutôt une petite laine...

ISABELLE SCHMADTKE

**C'est confirmé, pas besoin de rivaliser avec le pôle Nord, il fait aussi vraiment frette dans les Laurentides. Nos habitudes de «gens du sud» par contre, nous mènent inconsciemment à surcharger le réseau d'hydro-électricité surtout en période de pointe.**

Voici donc quelques conseils de la part de documentaristes-aventuriers

de la Romaine, habitués des conditions climatiques rigoureuses, qui invitent les Québécois à enfiler leurs sous-vêtements d'hiver au lieu de grelotter.

Effectivement, plutôt que de monter leur chauffage ils suggèrent d'utiliser des moyens quelque peu oubliés de se dorloter en économisant de l'énergie telle que :

– Porter des chaussettes (bas) et chaussures : « Mieux vaut avoir les pieds bien au chaud » ;

– Mettre une couverture chaude de plus dans le lit : « de l'air frais à respirer, mais le corps bien au chaud » ;

– Enfiler les bonnes vieilles combines sous les pantalons : « Éviter le choc thermique aux cuisses au moment de sortir au froid en plus d'être bien au chaud à l'intérieur de la résidence » ;

– Porter un chandail chaud ou une veste.

Le résultat : au lieu de grelotter, les Québécois peuvent baisser leur chauffage de 1 ou 2 degrés. Ceci permet d'économiser ainsi environ 10% des coûts élevés de chauffage de l'hiver (selon le diagnostic résidentiel Mieux consommer d'Hydro-Québec).

Nicolas Boisclair, écopédagogue, ajoute : « Si on est nombreux à y penser, cela diminue ainsi la pointe de la demande sur le réseau. C'est lorsqu'il fait très froid et venteux

durant quelques jours que le compteur d'énergie s'emballé à cause du chauffage des maisons à l'électricité. Hydro-Québec doit périodiquement développer de la puissance supplémentaire à coup de milliards pour fournir cette grande demande de quelques heures par année. »

Les deux documentaristes sont unanimes dans leur appel : « Québécois, sortons nos combines! »

pourleplaisirdupalais@hotmail.com www.journaldeprevost.ca



AVEC  
ODETTE  
MORIN

## Crêpes, galettes et autres délices

**De la galette de Séraphin à la crêpe Suzette flambée au Grand Marnier, il y a tout un univers de saveurs. Entre un repas rudimentaire et un mets sophistiqué, il y a des recettes simples, savoureuses et nutritives. Certes, il y a aussi des recettes très riches, mais il n'en tient qu'à nous de dépenser ces unités d'énergie que sont les calories.**

### Galettes de sarrasin

Nos aïeux qui, le plus souvent, ne disposaient que de très peu de moyens, faisaient leurs galettes sans rien d'autre que de l'eau et de la farine de sarrasin. Certains y mettaient du sel, d'autres un œuf ou de l'huile. Ces galettes rudimentaires étaient et sont toujours un excellent choix. Le sarrasin est une source de protéines de très haute qualité, il contient des fibres solubles et des composés antioxydants. Le sarrasin, comme le quinoa, est une pseudo céréale. C'est un membre de la famille des polygonacées et contrairement aux céréales classiques qui sont de la famille des graminées, le sarrasin ne contient aucun gluten.

Au fil du temps, certains se sont mis à remplacer une partie du sarrasin par de la farine de blé, notre bonne vieille galette prendra, de plus en plus, l'allure et la texture d'une crêpe. Quoi qu'il en soit, libre à vous de faire votre propre mélange et de remplacer la moitié de la quantité de farine de sarrasin par d'autres types de farine ou de produits céréaliers : farine d'épeautre, de seigle, son d'avoine, de blé, germe de blé, graines de lin moulues, etc. Certains y ajoutent de la poudre à lever ou du bicarbonate de soude (ou un mélange des deux) à raison de 1 à 2 cuil. à thé pour 2 tasses de farine.

#### Ingrédients

– Farine de sarrasin, 2 tasses ou moitié sarrasin/moitié autres farines, etc.  
– Sel, ¼ de cuil. à thé  
– Œuf, 1  
– Huile, 1 cuil. à soupe ou beurre fondu  
– Eau, environ 2 tasses ou moitié eau/moitié lait

**Préparation :** Dans un grand bol à mélanger, mélangez les ingrédients secs (et la poudre à

lever s'il y a lieu), à l'aide d'un fouet. Formez un puits et déposez-y l'œuf et l'huile. Commencez à fouetter au centre en ajoutant le liquide à mesure que le mélange épaissit. Travaillez du centre vers les rebords du récipient en allant chercher la farine graduellement. Voir la technique de cuisson des crêpes minces. Vous pouvez farcir les galettes, d'ingrédients salés ou sucrés.

### Blinis

Les blinis sont des petites crêpes épaisses (1 cm par 5 cm de diamètre) d'origine russe. Ces petites crêpes sont généralement faites de blé et de sarrasin. Elles sont idéales pour la préparation de hors-d'œuvre. On peut, par exemple, les tartiner de fromage à la crème et les garnir d'une tranche de saumon fumé, d'oignon rouge, de câpres et d'un brin d'aneth.

#### Ingrédients

– Farine blanche non blanchie, 1 tasse  
– Farine de sarrasin, 1 tasse  
– \*Poudre à lever, 2 cuil. à thé  
– Sel, ¼ de cuil. à thé  
– Œuf, 1  
– Eau, 1 ½ tasse  
– Huile ou beurre fondu, 1 à 2 cuil. à soupe

\* Poudre à pâte (ou levure instantanée)

**Préparation :** Donne jusqu'à 50 blinis. Voir la technique de préparation des galettes de sarrasin. Pour la cuisson, versez un peu plus d'une cuil. à soupe de pâte sur la plaque, ne pas étendre. Tournez les blinis lorsque des petits trous se forment à la surface. Laissez-les cuire environ 1 minute de chaque côté.

### Crêpes minces (à la française)

Les crêpes minces plaisent à tous, petits et grands. Au petit déjeuner, on peut les farcir de fruits frais ou cuits : bananes,

fraises, pêches, framboises, poires, bleuets, pommes cuites. Fromage, yogourt, crème pâtissière, sirop d'érable, coulis de fruits, sauce au chocolat agrémenteront le tout. En omettant le sucre, la vanille et la liqueur de la recette qui suit, on peut créer des plats de résistance de tous les styles culinaires. On pourra les farcir de légumes (asperges, brocoli), de fromage (cheddar, emmenthal), de viande (jambon, etc.) et les napper de sauce (béchamel, échalote au vin blanc et à la crème, etc.). Il n'y a de limites que celles de votre imagination. Cette recette peut aussi servir à confectionner les fameuses crêpes bretonnes si vous avez l'équipement et, surtout, le tour de main.

#### Ingrédients

– Farine blanche non blanchie, 2 tasses  
– Sucre, 4 cuil. à soupe  
– Sel, ¼ de cuil. à thé  
– Œufs, 2  
– Lait, 2 tasses  
– Vanille, 1 cuil. à thé  
– Liqueur du genre Grand Marnier, Amaretto, etc., 1 cuil. à soupe (facultatif)  
– Beurre fondu (ou huile), 1 à 2 cuil. à soupe

**Préparation :** Faites fondre le beurre et réserver. Dans un grand bol à mélanger, mettez la farine, le sucre et le sel. Mélangez le tout à l'aide d'un fouet et formez un puits au centre. Vous pouvez installer le récipient sur un torchon humide pour le stabiliser. Déposez-y les œufs, la vanille et la liqueur. Commencez à fouetter au centre en ajoutant le lait par petites quantités à mesure que le mélange épaissit. Travaillez de façon à aller, graduellement, chercher la farine sur les bords, vous obtiendrez ainsi une pâte lisse et sans grumeaux. Lorsque le mélange est terminé, ajoutez-y le beurre fondu.

**Technique de cuisson :** Si vous utilisez une plaque à crêpe en fonte, mettez-la à préchauffer, sur le rond de la cuisinière, à la température minimum. Au moment de commencer la cuis-

son des crêpes, réglez la température, un cran avant la température moyenne (4 sur une cuisinière électrique). Versez-y quelques gouttes d'huile (1/2 à 1 cuil. à thé) et étalez le tout à l'aide d'un essuie-tout plié. Au cours de la cuisson des crêpes, passez l'essuie-tout sur la plaque régulièrement en ajoutant quelques gouttes d'huile seulement si la plaque semble devenir trop sèche.

Versez ¼ de tasse du mélange et, en faisant pencher la plaque en un mouvement circulaire, étalez la pâte avec le dos d'une louche ou un racloir de caoutchouc (un genre de spatule sans manche). Lorsque la surface de la crêpe semble sèche, tournez-la et laissez-la cuire environ 45 secondes. Aussitôt après l'avoir tournée vous pouvez farcir la crêpe (étalez la garniture d'un côté), ensuite, pliez-la en deux.

Cette recette donne une douzaine de crêpes que vous pourrez conserver (empilées, une fois complètement refroidies) au frigo environ 5 jours. Vous pourrez faire réchauffer les crêpes sur la plaque ou, pour une collation typiquement bretonne, beurrez légèrement une crêpe froide, saupoudrez-la de sucre (ou sucre d'érable) et roulez le tout.

N.B. Si la plaque n'est pas assez chaude au début, les crêpes risquent de coller. Si, par contre la plaque est trop chaude, elle va dégager de la fumée, va sembler très sèche et il vous sera presque impossible d'étendre le mélange convenablement.

### Gaufres et Pancakes à l'américaine

Voici une recette avec laquelle vous pouvez faire à la fois des gaufres et des « pancakes » (ou hot cakes), ces crêpes levées, épaisses et moelleuses à l'américaine. Vous aurez ici deux choix : la recette paresseuse et la recette originale, un peu plus laborieuse. Pour la recette paresseuse vous n'aurez pas besoin de monter les blancs d'œuf en neige, vous augmenterez plutôt la quantité de poudre



à lever à 3 cuil. à thé. Vous mettez les œufs entiers au début de la recette et voilà.

Cette recette simplifiée donne d'excellents résultats surtout pour les pancakes. Pour des gaufres légères et croustillantes ou des pancakes extra moelleux, je vous conseille fortement la recette qui suit.

#### Ingrédients

– Farine blanche non blanchie, 2 tasses  
– Sucre, 5 cuil. à soupe  
– Poudre à lever, 2 cuil. à thé  
– Sel, ¼ de cuil. à thé  
– Œufs, 3 gros ou 2 extra gros, les jaunes et les blancs séparés  
– Lait, 1 ½ tasse  
– Vanille, 1 cuil. à thé  
– Liqueur du genre Grand Marnier, Amaretto, etc., 1 cuil. à soupe (facultatif)  
– Beurre fondu, 2 cuil. à soupe

**Préparation :** Suivez la technique de préparation des crêpes minces en ne mettant que les jaunes d'œufs au début de la recette. À la fin, vous monterez les blancs en neige ferme et vous les incorporerez délicatement au mélange à l'aide d'une spatule. Pour la cuisson des « pancakes », versez environ ¼ de tasse de pâte sur la plaque préchauffée et huilée, ne pas étendre. Après environ 1 minute, lorsque des petits trous commencent à se former à sa surface, tournez la crêpe et laissez-la cuire encore 1 minute. Donne 18 crêpes de 10 cm.

N.B. Pour les crêpes épaisses de même que pour les blinis, il se peut que vous deviez baisser le feu d'un cran (3 sur la cuisinière électrique) pour éviter de les brûler, vu leur épaisseur, elles devront cuire un peu plus longtemps que les crêpes minces.

**Bon appétit !**