

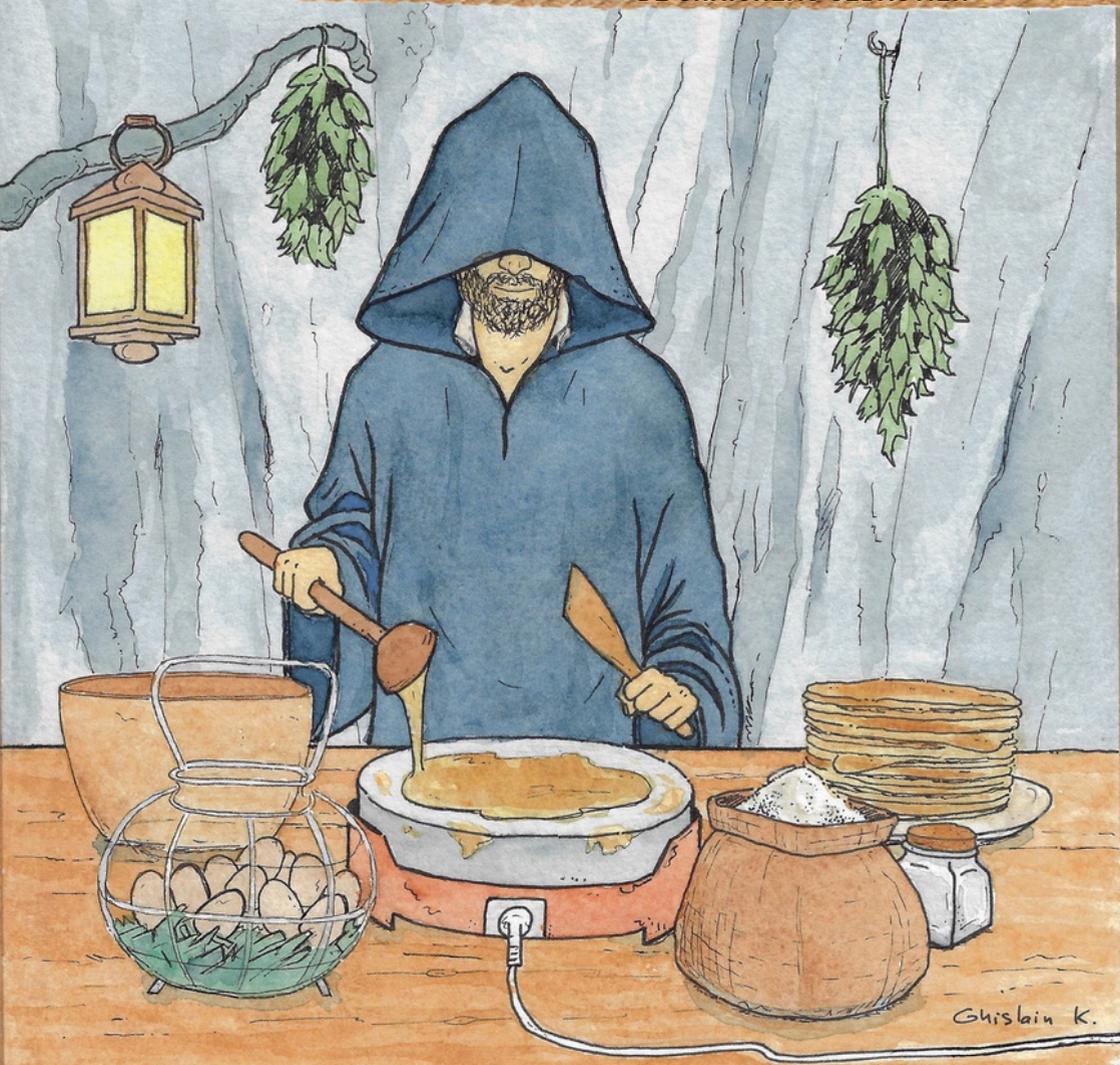
NOM D'UN
TRÈFLE À 4
FEUILLES!

LE DRUIDE CUISINE

LES GALETTES BRETONNES

EN PARTAGEANT SES STRATAGÈMES POUR
RÉDUIRE LE GASPILLAGE.

DE CHAGNEAU SÉBASTIEN





4 - PRÉAMBULE

13 - LA PÂTE

23 - LA CUISSON

31 - L'APÉRO

43 - LA SALADE

49 - LE BOUILLON

51 - LES SAUCES

58 - LES GAULETTES



PRÉAMBULE

J'ai écrit ce livre culinaire, qui est le premier, par passion de cet art. Étant un ancien cuisinier pour des maisons étoilées.

Je tenais à vous faire partager cette culture. Originaire de Bretagne, j'ai opté pour commencer avec comme produit phare, la célèbre galette Bretonne, à base de blé noir appelé aussi farine de sarrasin, qui n'est pas un blé mais une plante, avec un avantage d'être sans gluten.

Les historiens établissent l'origine de la crêpe à 7000 avant Jésus Christ. A cette époque, il s'agissait d'une galette assez épaisse, réalisée avec une pâte mêlant de l'eau et diverses céréales écrasées. Une pierre plate et bien chaude qui permettait la cuisson.

C'est au XIIIe siècle que la galette a fait son apparition. Le sarrasin, rapporté en France après les croisades en Asie, a permis de confectionner cette fine couche de pâte de forme ronde. C'est le début de la galette.

Le rouable:

Terme qui vient de la boulangerie, qui servait à ramasser les braises. Une simple raclette en bois dur et lisse qui sert à étendre la pâte sur la tuile.



La louche:

D'une bonne contenance de pâte pour réaliser une galette, généralement une louche n°8.

Le tampon:

Qui est hygiénique pour culotter la tuile. Qui sert à étaler la graisse et l'essuyer. Ou bien un pinceau résistant à la chaleur.





L'algue:

Utilisez aussi des algues déshydratées comme le Kombu royal.

Réhydratez le Kombu royal dans de l'eau, Vous pouvez les servir avec une sauce au yaourt et citron pour un contraste rafraîchissant.

Mixez des algues réhydratées avec des olives, des câpres, de l'ail et de l'huile d'olive pour créer une tapenade originale.

Utilisez l'eau de réhydratation pour réaliser un bouillon. Déglacer une poêle, Comme base d'une sauce ou même remplacer l'huile pour une vinaigrette. Possible de congeler dans un bac à glaçon comme un cube de bouillon qui est valable aussi pour un bouillon.



La saumure des bocaux de cornichons peuvent servir de base pour faire une vinaigrette.



Avec l'huile des boîtes se marient très bien, pour la préparation d'une vinaigrette. Ou pour une cuisson.

Avec le reste d'une d'une marinade peut servir comme une vinaigrette, ou pour une cuisson.



Cône de saumon:

1 à 2 tranches de saumon fumé

1 c à s de crème épaisse

Jus de citron - aneth

Dans un bol, mélangez la crème fraîche avec le jus de citron et l'aneth haché. Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre.

Étalez généreusement la préparation à la crème sur la galette.

Déposez 1 à 2 tranches de saumon fumé sur la crème.

Pliez la galette délicatement en forme de cône.



L'andouille Normande:

Pomme de terre - andouille - camembert
crème épaisse - moutarde à l'ancienne- oeuf

Épluchez les pommes de terre et découpez-les en fines rondelles.

Faites-les cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égouttez-les.

Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de crème fraîche avec 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne. Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre..

Incorporez délicatement ce mélange aux rondelles de pommes de terre.

Cuire une galette et disposez les pommes de terre suivies de fines tranches d'andouille.

Ajoutez également des tranches de camembert sur le dessus. Puis laissez fondre le fromage.

Casser l'oeuf par dessus et laissez bien cuire.



Les radicelles, sont des racines fines secondaires qui assurent l'absorption des sels minéraux et l'eau.

*Qui reste comestible
comme celles du poireau.*

*Généralement on utilise le blanc et les
feuilles vertes. Les radicelles, sont
généralement jetés. Et pourtant, belle et
bien comestible au goût puissant.
Il suffit de bien les laver à l'eau
vinaigrée, et les blanchir.*

*Une fois séchées, les faire
frir à l'huile quelques secondes.
Agrémenter les soupes, ou en
salades de ces radicelles croustillantes.*





Champêtre:

Fromage râpé - champignons des bois
beurre - ail - persil - jambon

Aux champignons:

Champignons
beurre salé - persil - oignon
échalotes - lardons fumé - crème

