

Poffertjes , soccas et okonomiyaki au poulet et crevettes



Poffertjes (Hollande) (pour 4 personnes)

- 1 oeuf
- 35 cl de lait tiède
- 250 g de farine de blé T65
- 1 cuillerée à soupe de levure de boulanger sèche
- Huile neutre
- Beurre
- Sucre glace
- Sel

1/ Dans un bol, diluez la levure dans 3 cuillerées à soupe de lait tiède et laissez reposer 10 min.

2/ Dans un saladier, battez l'oeuf avec un fouet. Incorporez en alternance un peu de farine puis un peu de lait jusqu'à épuisement des ingrédients. Fouettez bien pour ne pas avoir de grumeaux. Ajoutez la levure et une pincée de sel.

3/ Couvrez d'un linge et laissez reposer 1h à température ambiante.

4/ Faites chauffer la poêle et graissez les alvéoles avec un peu d'huile ou de beurre. Faites-y cuire les poffertjes en déposant des petites cuillerées de pâte dans la poêle. Laissez cuire 1 min .

5/Faites cuire ainsi toute la pâte.

6/ Servez chaud avec du beurre et du sucre glace.



Soccas (Nice) (pour 8 à 10 galettes)

- 250 g de farine de pois chiches (en magasin bio)
- 5 cl d'huile d'olive
- 1/2 càc de sel et poivre
- 40 cl d'eau
- Huile d'olive

1/ Mélangez la farine de pois chiches et l'huile d'olive, puis délayez progressivement avec de l'eau jusqu'à obtenir une texture de pâte à crêpes épaisse. Il faudra environ 40 cl d'eau.

2/ Salez et poivrez généreusement.

3/ Faites chauffer une crêpière nappée d'huile d'olive. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une louche de pâte et étalez-la aussitôt pour former une galette épaisse.

4/ Laissez cuire 3 min environ, puis retournez la galette. Vous pouvez vous aider d'un couvercle sur lequel vous retournez la socca puis la ferez glisser à nouveau dans la crêpière de façon à cuire l'autre côté.

5/ Faites bien dorer et servez aussitôt.



Okonomiyaki au poulet et crevettes (crêpe grillée japonaise) (pour 2 crêpes)

- 3 feuilles de chou (100 g environ)
- 4 lamelles de gingembre confit
- 100 g de farine T65
- 15 cl de fumet de poisson
- 2 oeufs bio
- 100 g de blanc de poulet
- 6 gambas cuites
- 2 petits oignons nouveaux avec leurs tiges ciselés
- 1/4 de feuille de nori
- 1/2 cuillère à café de sel
- Huile pour cuisson
- Sauce pour okonomiyaki (ou bull-dog sauce en magasin japonais) ou worcester sauce
- Flocons de bonite séchée (= flocons de thon séché. En magasin japonais)

1/ Emincez les feuilles de chou en fines lanières.

2/ Mélangez le chou avec la farine et délayez progressivement avec le fumet de poisson. Ajoutez les œufs et le sel.

3/ Saisissez légèrement le poulet et les crevettes. Coupez le poulet en dés, les crevettes en deux dans l'épaisseur, les oignons et leurs tiges en très fines lamelles. Mélangez-les à la pâte.

4/ Ciselez le nori en tout petits morceaux, ajoutez-les à la pâte.

5/ Faites chauffer une poêle huilée, répartissez dedans la moitié de la pâte. Laissez cuire environ 5 minutes à feu moyen, lorsque les côtés de la crêpe ont pris, retournez-la délicatement.

6/ Laissez cuire à nouveau jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés.

7/ Préparez de la même manière le restant de pâte.

8/ Servez avec une sauce pour Okonomiyaki, des flocons de bonite séché et du gingembre confit.

Poffertjes , soccas et okonomiyaki au poulet et crevettes

