

Filloas et crêpes

Recettes de Camariñas

- * Filloas
- * Pan de ovo /Pain d'oeuf
- * Rosquillas/Beignet

Recettes de La Turballe

- * Crêpes
- * Galettes

Filloas et crêpes

L'origine des mots.

Filloa vient du mot grec *phylon*, qui signifie une lame. En Galice aussi on l'appelle freixó, feixó ou fisuelo, marrucho. Crêpe dérive du latin "crispus" qui signifie (une frisure) crépue

La pâte de base.

Les filloas et les crêpes sont élaborées avec une base de farine, d'oeufs, de sucre et d'un liquide (d'eau, du lait, du bouillon ou du sang).

Avec les filloas on utilise le lard blanc pour graisser la poêle alors qu'avec les crêpes on emploie du beurre.

L'origine et les célébrations.

Il semble que ce soit les Romains qui aient apporté à l'Europe ces recettes bien qu'il y ait des théories qui donnent comme origine la culture celte.

Le chemin de Santiago a aidé à la diffusion de ces desserts dans toute L'Europe.

Les crêpes sont un dessert typique de la Bretagne française et les filloas sont un dessert caractéristique du Carnaval de la Galice.

Filloas et crêpes

Des variations.

Les filloas peuvent être sucrées ou salées.

Les filloas à la pierre sont réalisées sur une pierre plate très chaude. Pour les filloas, habituellement on utilise du sang de porc ou du bouillon au lieu du lait. Elles sont typiques dans l'abattage de porc.

Les filloas ont comme caractéristiques d'être très minces et, comme Cunqueiro a dit dans son livre *La Cuisine Galicienne*, elles aussi fines que la dentelle de Camariñas.

Les galettes sont des crêpes réalisées avec de la farine de sarrasin ou de blé noir et sont salées. Elles sont s'accompagnent de cidre et des charcuteries.

Les crêpes sont réalisées avec de la farine blanche de blé, elles sont sucrées. Elles sont aussi réalisées sur une pierre.

Recettes de Camariñas

- * Filloas
- * Pan de ovo /Pain d'oeuf
- * Rosquillas/Beignet

INGRÉDIENTS



6 oeufs

2 et 1/2 verre de lait

600 gr de farine

1 et 1/2 verre de d'anis (liqueur)

1 et 1/2 verre d'eau

Un peu de lard salé

FILLOAS

ÉLABORATION

Nous mêlons et battons bien tous les ingrédients. Nous laissons reposer cette pâte 30 minutes.

Après nous préparons les filloas. Nous pouvons les faire dans une poêle en fer appelée "filloeira" ou dans une poêle plate antiadhésive.

Nous enduisons le fond de la poêle avec de la graisse de lard. Quand elle est chaude nous versons un peu du mélange. Nous remuons la poêle jusqu'à couvrir tout le fond.

Quand les bords sont dorés et que les bulles sortent, nous la retournons avec les doigts ou une spatule. Nous cuisons l'autre côté et nous les empilons sur un plateau.

On peut les prendre avec du sucre, du miel, de la crème fraîche, du jambon, du fromage etc.. Ou mettre du chocolat, de la confiture, des fruits de mer, une crème de légumes etc..

INGREDIENTES

*250 gr de lait entier
100 gr de beurre
100 gr de sucre
5,5 gr de levure de boulangerie
2 oeufs
700gr de farine
Une pincée de sel
1 jaune de oeuf pour toucher
Sucre humide pour décorer*



PAIN D'ŒUF

ÉLABORATION

Nous mêlons le lait, le beurre, le sucre et la levure. Quand les ingrédients sont bien intégrés nous ajoutons les oeufs et nous continuons à mélanger. Après nous incorporons le sel, la farine et nous continuons remuer le pâte. Nous la laissons reposer une heure en couvrant avec un tissu de cuisine.

Nous donnons finalement une forme à la pâte pour l'introduire dans le four en badigeonnant avec un jaune d'œuf et en décorant avec un sucre humide.

Nous enfournons à 50° et quand la pâte lève du double de son volume initial, nous augmentons la température jusqu'à 180 ° et nous la laissons reposer dans le four encore 30 minutes.

INGRÉDIENTS



4 oeufs
250 gr de sucre
1 verre d'huile de tournesol
2 verres de anis (liqueur)
16 gr de poudre à lever
zeste de citron
Farine
2 l. Huile pour faire frire

BEIGNETS

ÉLABORATION

Nous réunissons dans un récipient tous les ingrédients et nous ajoutons la farine jusqu'à ce que la pâte soit consistante et pouvoir former une boule. Nous laissons reposer 2 heures enfermée dans un tissu sec de cuisine.

Après nous faisons des bâtonnets et joignons ses pointes jusqu'à former des beignets. Nous chauffons l'huile abondante (180 ° dans freidora) et faisons frire les beignets jusqu'à les laisser dorés.



Recettes de La Turballe

* Crêpes

* Galettes

INGRÉDIENTS

(Pour faire 20 crêpes)
250g de farine de froment
¼ litre de lait
3 œufs
1 cuillère d'huile
Beurre salé
1 pincée de sel
Eau



CRÊPES



ÉLABORATION

Préparation de la pâte

On mélange toutes les ingrédients

Fabrication des crêpes

On étale la pâte sur un support rond, chaud et préalablement beurré ou huilé.

On laisse cuire suffisamment pour pouvoir retourner la crêpe. Sur la crêpe retournée on ajoute la garniture choisie (sucre, confiture, caramel) et on la referme. on laisse cuire et on retourne

On sert avec un morceau de beurre salé dessus

INGRÉDIENTS

(Pour faire 25-30 crêpes)
800g de farine de blé noir (sarrasin)
200g de farine de froment
2 œufs (facultatif)
1 pincée de sel
Eau



GAULETTES

ÉLABORATION

Préparation de la pâte

On mélange toutes les ingrédients

Fabrication des galettes

On étale la pâte sur un support rond, chaud et préalablement beurré ou huilé.

On laisse cuire suffisamment pour pouvoir retourner la crêpe
Sur la crêpe retournée on ajoute la garniture choisie (gruyère rapé, jambon, oeuf,...) et on la referme. On laisse cuire et on retourne

On sert avec un morceau de beurre salé dessus

