Galet' Trotteurs

La communauté

Les galet'trotteurs vous livrent leurs recettes des galettes du monde...

Livret de recettes

des galettes du monde

Bon appétit !

www.enroutepourlemonde.org

Les Galettes du Monde

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Région Bretagne

COREMOB BRETAGNE

eurodesk

Info OFAJ DFJW

Ingrédients

500 g d'épaule de porc hachée
300 g de vermicelles de riz
30 de galettes de riz de taille moyenne
6 carottes
2 oignons
4 gousses Ail
4 cl Sauce nuoc mam
1 bouquet de menthe
1 coeur de salade
1 bain d'huile à frire

Préparation

- Faire tremper les vermicelles dans l'eau froide pendant dix minutes pour qu'ils soient bien ramollis.
- Épluchez et râpez les carottes, émincez les oignons et l'ail et mélangez le tout avec la viande de porc et la sauce nuoc-mam.
- Égouttez les vermicelles, coupez-les finement et ajoutez-les à la farce. Mélangez le tout.
- Trempe les galettes de riz une par une dans de l'eau tiède pour les ramollir. Dépose-les sur un torchon humide posé à plat.
- Recouvrez le bord de chaque galette de riz avec 1 cuillère à soupe du mélange. Roulez la galette en un cylindre ferme. Arrivé au milieu de la galette, repliez les côtés, puis continuez jusqu'au bord opposé.
- Chauffez l'huile dans une sauteuse/friteuse et faites frire les nems. Égouttez et déposez sur du papier absorbant.
- Servez avec des feuilles de salade et des feuilles de menthe.

6 personnes 60 minutes

Chả giò ou nem rán, également connu sous le nom de rouleau de printemps frit, est un plat populaire de la cuisine vietnamienne et est généralement servi en entrée en Europe et en Amérique du Nord, où la diaspora vietnamienne est importante.

Contrairement aux rouleaux de printemps chinois, les nems vietnamiens sont préparés avec du papier de riz.

Source : www.cuisineactuelle.fr - photo: freepik.com

Ingrédients

1 oignon
8 grosses pommes de terre
2 œufs
1/8 c. à thé de poivre noir
13 cuillères à soupe de farine
3/4 cuillères à soupe de sel

Préparation

- Éplucher, laver et couper les pommes de terre en cubes.
- En travaillant par petits lots, mixer les pommes de terre en pulsant et en mélangeant jusqu'à obtenir une consistance de purée.
- N'ajouter de d'eau ou de liquide aux pommes de terre que lorsque vous les mixez. Les pommes de terre vont libérer leur jus naturel. Transférer les pommes de terre en purée dans un grand bol et continuer à travailler par lots.
- Peler et couper l'oignon en quatre. Mettre l'oignon coupé en quatre dans le mélangeur et réduire en purée ; ajouter aux pommes de terre en purée.
- Fouetter les pommes de terre en purée, l'oignon en purée, la farine, le sel et le poivre, et les œufs.
- Faire chauffer quelques cuillères à café d'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-doux.
- Remuez la pâte et versez 1/4 de tasse de pâte dans la poêle chaude.
- Mélanger la pâte après chaque ajout car le liquide peut se former sur le dessus.
- Ajouter de l'huile dans la poêle après chaque ajout pour éviter que la pâte ne colle.

Deruny - Ukraine

4 personnes 35 minutes

Ce plat est particulièrement populaire dans les régions du nord et de l'est du pays. Le nom même de "deruny" provient du mode de cuisson : son ingrédient principal et constant est la pomme de terre râpée, ou, comme on dit, "derty".

Traditionnellement, les galettes de pommes de terre étaient cuites le dimanche et consommées au petit-déjeuner ou au dîner.

Source : www.alyonascooking.com - photo: freepik.com

Ingrédients

La pâte gözleme:
375g de farine
85ml d'huile d'olive extra vierge
185ml d'eau
1/2 cuillère à café de sel

Garniture aux épinards et à la feta :
300g de bébés épinards
2 gousses d'ail, émincées
2 œufs
1 cuillère à café de poivre noir
300 g de feta danoise
200g de mozzarella râpée

Cuisson/portion :
1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive, par gozleme.
Quartiers de citron (facultatif)

Gözleme - Turquie

4 portions 50 minutes

Les gözleme sont de fines galettes de pâte yufka, généralement fourrées d'épices. Ils sont une spécialité de la cuisine turque, et plus particulièrement de la cuisine anatolienne.

Les gözleme sont appréciés dans toute la Turquie comme en-cas. Selon les régions, il existe d'autres noms pour les gözleme ou des plats similaires avec différentes farces, qui peuvent être crues ou précuites.

Source : www.recipetineats.com - photo: freepik.com

Préparation

Pâte :
- Équiper le batteur sur socle du crochet à pâte. Combiner la farine, l'huile, le sel et l'eau dans le bol du batteur sur socle. Mélanger pendant 2,5 minutes à vitesse moyenne élevée jusqu'à ce que la pâte soit lisse. La pâte doit être une boule souple et lisse, non collante.
- Couvrir et laisser reposer pendant 20 minutes.
- Saupoudrer le plan de travail de farine. Couper la pâte en 4 morceaux.
- Etaler en un rectangle de 35cm/14" x 20cm/8".

Remplissage :
- Placer les épinards, l'ail, l'œuf et le poivre dans un bol. Tordre avec les mains pour réduire le volume et rendre les épinards "souples".
- Ajouter la feta et mélanger.

Réalisation du Gözleme :
- Étendre la garniture sur la moitié de la pâte, en la poussant jusqu'au bord. Parsemer la garniture d'agneau/bœuf de feta émiettée. Parsemer la Feta aux épinards de fromage mozzarella, si vous en utilisez.
- Replier l'autre côté de la pâte pour couvrir la garniture. Presser les bords, en éliminant au fur et à mesure les poches d'air emprisonnées à l'intérieur. Utiliser de l'eau si nécessaire pour bien sceller.
- Saupoudrer de la farine sur une plaque à pizza ronde (ou similaire). Faire glisser le gozleme sur la palette.

Cuisiner :
- Faire chauffer 1,5 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé.
- Faire glisser le gozleme dans la poêle. Faire cuire, en appuyant légèrement (y compris sur les bords), jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants - environ 3 minutes. Retourner et cuire, en appuyant légèrement, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Servir :
- Transférer sur la planche à découper. Couper en 6 ou 8 morceaux.
- Servir immédiatement avec des quartiers de citron, si désiré.

Ingrédients

1 tasse de farine de maïs blanc
½ tasse de farine de sorgho
1 cuillère à soupe de levure sèche instantanée
4 tasses de farine auto-levante
¼ tasse de sucre
1 cuillère à café de sel
4 tasses d'eau tiède

Préparation

- Dans un grand bol, mélanger la farine de maïs blanc, la farine de sorgho, la levure et la moitié de l'eau, en veillant à ce que le tout soit bien mélangé. Laisser reposer pendant une heure.
- Après une heure, ajouter la farine autolevante et le sucre, puis commencer à ajouter lentement le reste de l'eau en mélangeant pour obtenir une texture lisse et sans grumeaux pour votre pâte.
- Le mélange doit reposer dans un endroit chaud pour permettre à la fermentation de se produire. Vous pouvez laisser la pâte fermenter toute la nuit.
- Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, verser le mélange de pâte dans la poêle selon la taille de la portion souhaitée, en veillant à ce que la pâte s'étale entièrement sur la surface de la poêle.
- Couvrir la poêle et laisser cuire pendant quelques minutes par portion jusqu'à ce que la viande soit dorée et que la texture soit spongieuse, sans liquide restant.
- Placer le pancake et continuer le processus jusqu'à ce que chaque personne en ait environ 3.

Canjeero - Somalie

12-16 galettes 15 minutes

Le canjeero est le petit-déjeuner le plus courant en **Somalie** et les Somaliens en mangent généralement environ 3 ou 4 pour le petit-déjeuner, souvent accompagnés d'une tasse de thé. Il est généralement servi arrosé de beurre ou de ghee et de sucre.

Il est également souvent consommé au déjeuner ou au dîner, généralement accompagné d'un curry, d'un ragoût de viande (maraq), d'une soupe ou de foie et d'oignons.

Source : www.travelfoodatlas.com - photo: pixabay

Ingrédients

250 g Farine
80 g Sucre en poudre
10 g Sucre vanille en poudre
1 c. à soupe Sucre glace
1/2 c. à café Bicarbonate
125 ml Huile de tournesol
Poudre de cannelle pour la déco

Préparation

- Pour obtenir un mélange de pâte brisée, mélanger tous les ingrédients.
- Former des boules et les placer sur une plaque de cuisson (recouverte de papier sulfurisé).
- Faire des rainures avec une fourchette et saupoudrer quelques boules de cannelle en poudre.
- Mettre au four à 180 degrés pendant 15 minutes jusqu'à ce que les shortbreads soient légèrement dorés.
- Laisser refroidir.

Kherou Touba - Sénégal

4 personnes 35 minutes

Les Kherou Touba sont des biscuits sablés sénégalais. Leur nom nous rappelle la ville sainte Touba située à 194 km à l'est de la capitale Dakar.

Le mot Touba vient de l'arabe طُوْبَىٰ (ṭūbā), qui signifie "bonheur" ou "béatitude".

Source : www.lesrecettesdefamar.com

Ingrédients

500 g
de farine de manioc
2 oignons
1 c.à.c de cumin
1 c.à.s de gingembre frais (sinon en poudre)
1 bouquet de coriandre
1 c.à.s d'huile
poivre
sel

Préparation

- Laver et peler le manioc.
- Râper le manioc et les oignons épluchés.
- Mélanger tous les ingrédients : Manioc et oignons râpés, sel, poivre, cumin, gingembre, coriandre hachée, 2 œufs battus.
- Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse ou une poêle et faire cuire à couvert pendant 5 à 7 minutes, selon l'épaisseur, en forme de galette.

Galettes de manioc - Ile de la Réunion

4 personnes 17 minutes

La galette manioc est une spécialité très répandue à L'île de la Réunion. La galette fait aujourd'hui partie de la gastronomie antillaise.

Le manioc est travaillé en fine galette faite à base d'une farine trempée dans l'eau puis séchée.

Source : www.marmiton.org - Photo : pixabay

Ingrédients

600 g de uru cuit (2 quartiers environ)
200 g (200 ml) de crème de soja (ou de lait de coco)
1 poignée d'herbes fraîches (persil, oignons verts, coriandre…)
1 cuillère à café de sel
1 pincée de poivre

Préparation

- Couper l'uru cuit en petits morceaux.
- Déposer tous les ingrédients dans un mixeur.
- Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Prélever 1 cuillère à soupe de pâte et former une boule dans votre main, reverser sur une planche à découper.
-Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Cuisson
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive ou de coco.
- Déposer vos boulettes dans la poêle et les aplatir légèrement à l'aide d'une spatule.
- Faire dorer vos galettes à feu doux pendant 5 min de chaque côté.

Uru'
- Polynésie française

15-20 pièces 40 minutes

Uru est l'autre nom donné aux fruits à pain. Les galettes de fruits à pain sont typiques de la Polynésie française.

Fruit à pain - c'est un nom inhabituel. Ce sont les explorateurs européens qui ont découvert ce fruit lors de leurs expéditions à travers les océans qui lui ont donné ce nom.

Source : www. cuisine-vegetale-tropicale.com - Photo : pixabay

Ingrédients

450 g de quinoa
5 oeufs
5 tranches de pain de mie
100 ml de lait
450g de thon au naturel, bien égoutté
2 citrons
1 piment , finement haché
Huile neutre
Sel
Poivre

Préparation

- Rincer la quina dans une passoire fine. Faire bouillir l'eau pendant 15 minutes et saler à la fin. Ensuite, égoutter et laisser refroidir dans la passoire.
- Ajouter 2 œufs au quinoa cuit dans un saladier, tremper les tranches de pain de mie dans le lait et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte.
- Dans un deuxième bol, mélanger le thon, les 3 œufs, le zeste et le jus des citrons, le piment, le sel et le poivre.
- Prendre une boule de quinoa dans le creux de la main, faire un trou avec le pouce et mettre un peu de farce au thon à l'intérieur. Refermer le trou avec un peu du mélange de quinoa et presser le tout pour former une boule. Aplatir celle-ci avant de la faire frire.
- Faire frire les papitas dans un grand bain d'huile et retournez-les après 2 minutes au plus tôt.
- Lorsque les deux côtés sont dorés, les placer sur du papier absorbant.

Papitas - Bolivie

15 pièces 1h30

Pour une petite excursion en Bolivie, voici une recette de "papitas". Toutefois, faites attention : malgré le fait que le mot signifie chips, il s'agit en fait de croquettes de quinoa farcies au thon.

Cette recette est principalement préparée avec vos doigts et vos paumes.

Source : www.196flavors.com - Photo : pixabay

Ingrédients

150g ou 2 bols de riz
50g de la farine de blé
1 sachet de levure boulangère
De l'eau
De l'huile
1 oignon découpé
2 gousses d'ail
1 pincée de sel
1 cuillère à café de sucre

Préparation

- Laisser tremper le riz dans l'eau pendant 1 à 2 heures.
- Ensuite, mixer le riz en y ajoutant 2 verres d'eau,de l'ail,et l'oignon
- Prélever une louche de la préparation mélangée et faites-la cuire comme pour un tô, sans que la pâte ne devienne trop compacte.
- Laisser refroidir la pâte avant de la mélanger au riz.
- Mélanger d'abord les 50 g de farine avec un peu d'eau et ajoutez-les à la pâte de riz. Mélangez bien pour éviter les grumeaux.
- Laisser reposer la pâte pendant 45mn dans un coin chaud jusqu'à ce qu'elle forme des bulles c'est le signe qu'elle est bien levée.
-Faire cuire vos galettes à feu moyen dans une poêle en ajoutant de l'huile pendant 3 minutes de chaque côté.
- Servir vos galettes de riz avec une sauce à la volaille rouge ou à la viande, ou avec du malkou (bouillon de tête et de pieds de veau).

Massa - Niger

6 pièces 30 minutes

Ce n'est pas seulement au Niger, mais un peu partout en Afrique, que l'on vend ces délicieuses galettes de riz ou de mil. Appelées "massa" ou "waina", elles sont un vrai régal.

Mais les galettes de massa ont été introduites en Afrique par le peuple Haoussa. Les Haoussas sont un peuple du Sahel établi au nord du Nigeria et dans le sud du Niger jusqu'au Lac Tchad.

Source : www.ofemmagazine.com - Photo : pixabay

Ingrédients

125 g de jeunes pousses d'épinards
1 œuf
120 g de farine
220 g d'eau
1 cuillère à café rase de sel
1 tomate
1/2 oignon doux
Poivre
2 cuillères à soupe d'huile neutre pour cuisson

Torrejas de espinaca - Pérou

2-4 personnes 40 minutes

Cette recette de crêpes aux légumes est typique du Pérou.

Le Pérou - un pays d'Amérique du Sud. Il abrite une partie de la forêt amazonienne ainsi que Machu Picchu, une ancienne cité inca perchée dans les Andes. La région autour du Machu Picchu, y compris la Vallée sacrée, le Sentier des Incas et la ville coloniale de Cusco, possède de nombreux sites archéologiques.

Source : www.latendresseencuisine.com - Photo : pixabay

Préparation

- Laver les jeunes pousses d'épinards. Après, les mettre dans une casserole d'eau bouillante et les laisser cuire 3 minutes. Elles doivent fondre et leur volume doit diminuer sensiblement. Égoutter ensuite les épinards.
- Mettre dans un saladier ou un cul-de-poule un oeuf entier. Ajouter la farine. Ainsi que le sel.
- Délayer la préparation en ajoutant l'eau petit à petit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- Couper une belle tomate lavée en tout petits cubes. Verser les dés de tomate dans la pâte. Ciseler très finement la moitié d'un oignon. Verser les dés d'oignon dans la préparation.
- Râper l'ail sur la préparation, ici deux gousses car elles étaient petites mais si vous avez une grosse gousse c'est suffisant.
- Presser les épinards entre les mains pour en extraire un maximum de liquide puis les verser dans la préparation. Goûter pour éventuellement rectifier en sel et poivrer généreusement avant de bien mélanger le tout.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive avec de l'huile neutre pour cuisson et verser la moitié de la préparation à l'aide d'une louche.
- Répartir également les légumes et la pâte sur toute la surface de la poêle et laisser sur feu moyen pendant 10 minutes.
- Retourner la crêpe à l'aide d'une spatule, il faut qu'elle soit bien dorée et croustillante puis laisser cuire à nouveau 10 minutes de l'autre côté. Si la dorure n'est pas suffisante, ne pas hésiter à la retourner encore une fois. A servir bien chaude au sortir de la poêle avec une salade verte bien assaisonnée. Refaire la manipulation à l'identique pour le reste de la préparation.

Ingrédients

- 500 g de farine de sarrasin
- 100 cl d' eau
- 10 g de gros sel
- 1 oeuf
- Du beurre

Préparation

- Disposer la **farine de sarrasin** en puits, dans un saladier, avec le sel (de Guérande c'est encore mieux !).
- Verser de l'eau au fur et à mesure et mélangez énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois. Vous obtiendrez ainsi une pâte fluide et épaisse.
- Ajouter y l'œuf qui apportera une belle coloration à votre pâte lors de la cuisson et mélanger bien.
- Laisser la pâte reposer environ 2 heures au frigo, en la recouvrant d'un torchon ou film alimentaire.

Cuisson des galettes :

- Mettre du beurre dans votre poêle ou du saindoux sur votre bilig (crêpière) et mettre sur feu doux/moyen.
- Si vous effectuez vos galettes à la poêle, une fois le beurre bien fondu, verser une louche de pâte, puis incliner très vite la poêle afin d'étaler la pâte sur toute la surface.
- Faire cuire les deux faces pendant environ 1 à 2 mn chacune.
- Pour retourner la galette, utilisez une spatule pour décoller soigneusement chaque bord de la galette et la retourner assez rapidement.

Galettes de sarrasin - France

15-20 galettes 25 minutes

La galette de sarrasin ou de blé noir est un plat traditionnel breton. C'est une crêpe salée à base de farine de blé noir.
Attention, en pays bretonnant on l'appelle la crêpe de sarrasin.

Source : www.marmiton.org

Ingrédients

550 g de farine
1 cube de levure fraîche
1 cuillère à café de sel
250 ml d'eau, tiède
5 cs d'huile de colza
Pour la farce :
9 pommes de terre
10 oignons de printemps
2 cc de poivre
600 ml d'huile de colza pour la frit

Préparation

- Pétrir la farine, la levure fraîche, le sel, l'eau tiède et l'huile de colza pour obtenir une pâte. Couvrir la pâte et la laisser reposer à température ambiante pendant 60 minutes.
- Eplucher les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau avec 2 cuillères à café de sel. Ensuite, égoutter les pommes de terre et les écraser. Couper l'oignon de printemps en rondelles et le mélanger aux pommes de terre écrasées. Ajouter 2 cuillères à café de poivre à la masse de pommes de terre et d'oignons printaniers.
- Diviser la pâte en 8 à 9 portions. Abaisser chaque portion de pâte en un cercle de 20 à 25 cm de diamètre. Déposer un peu de farce sur la moitié du cercle de pâte, replier et presser légèrement les bords avec une fourchette.
- Faire chauffer suffisamment d'huile dans une grande poêle et y faire frire les raviolis farcis un par un. Retourner plusieurs fois les raviolis pendant la friture.

Bolani - Afghanistan

4 portions 2 h

Bolani, également appelé Periki est un pain plat farci d'Afghanistan, frit avec une garniture. Il est souvent servi avec un "dugh", une sorte de trempette au yaourt. Celui-ci est vite préparé, il suffit d'un peu de yaourt, d'eau plate, de concombre et de sel. Tous les ingrédients sont ensuite réduits en purée. Nush-e jan ! Bon appétit !

Source : www.chefkoch.de - Photo : adobe stock

Ingrédients

500g de farine de Mil
250g de farine de blé,
2 verres de riz blanc,
1 sachet levure de boulanger,
1 Banane douce (facultatif)
250g de sucre (ou selon votre goût)

Préparation

- Mettre 2 verres de riz blanc dans l'eau, laisser bouillir pendant 2 heures minimum pour obtenir votre bouillie de riz. Ajouter les 250g de sucre et laisser au feu 30 minutes de plus.
- Laisser reposer la bouillie jusqu'à ce qu'elle soit bien froide.
- Mélanger la farine de Mil et de blé avec la bouillie de façon à obtenir une pâte homogène. Ajouter la levure et laisser reposer 2 à 3 heures pour que la pâte se fermante.
- Après la fermentation ajouter la banane et vérifier. Si la pâte est trop légère ajouter un peu de farine (blé ou mil).
- Mettre un peu d'huile dans la poêle et ajoutez la pâte. Lorsqu'elle change de couleur retourner la pâte et attendre qu'elle soit bien dorée.

Massa - Burkina Faso

6 portions 1h

Au Burkina Faso, la crêpe traditionnelle porte le nom de "massa", gnonmi ou simplement galettes de petit mille et se prépare assez facilement.

Ingrédients

500 g de farine de riz
20 cl de crème de noix de coco
20 cl de lait de noix de coco
Eau
1 cuillère à café de sel
2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
2 cuillères à soupe de sucre brun
4 cuillères à soupe de nuoc mam
8 cuillères à soupe d'eau

Préparation

- Mettre la farine de riz dans un bol et y verser la crème de noix de coco.
- Ajouter ensuite le lait de coco.
- Ajoutez de l'eau pour obtenir une consistance qui ressemble à une pâte à crêpes un peu épaisse.
- Ajouter la ciboulette ciselée et le sel et mélanger.
- Verser 1 cuillère à soupe du mélange dans une petite poêle chauffée à feu moyen avec une demi-cuillère à café d'huile d'olive.
- Faire dorer d'un côté et lorsque le dessus de la crêpe est presque entièrement cuit et qu'il ne reste qu'un peu de masse non cuite, retourner la crêpe.
- Utiliser pour la sauce l'équivalent de deux cuillères à soupe de sucre de palme au maximum.
- Ajouter 4 cuillères à soupe de sauce de poisson (nuoc mam).
- Diluer ensuite le tout avec 8 cuillères à soupe d'eau.

Nom krourk - Cambodge

6 portions 1h 40 minutes

Il s'agit d'un gâteau traditionnel khmer, une sorte de gâteau de riz. Il doit son nom au bruit qu'il fait lorsqu'il est cuit dans la poêle en fonte typique, "krouk". Au Cambodge, la tradition veut que les parents et les amis se réunissent le matin pour manger ensemble.

Source : www.latendresseencuisine.com

Ingrédients

6 Bananes bien mûres
120 g de farine de blé entier (ou tout usage)
90 g de semoule
6 g de levure boulangère
60 ml de lait tiède
1 cuillère à café de sel
Huile de friture

Préparation

- Peler et découpez les bananes dans un saladier
- Écraser les bananes à l'aide d'une fourchette puis ajoutez la farine, la semoule et le sel
- Mélanger le tout
- Mélanger à part le lait tiède et la levure, et ajouter ce mélange à celui des bananes, puis mélanger le tout
- Couvrir et laisser fermenter la pâte 1 heure environ
- Chauffer l'huile de friture entre 170 et 180°C
- Rompre l'air dans la pâte. Former les beignets dans l'huile à l'aide d'une cuillère

Laisser dorer les beignets des deux côtés. Égoutter les beignets sur du papier absorbant

Astuce: Pour éviter que vos beignets absorbent de l'huile, maintenir la T° pendant la friture entre 170 et 180°C

Beignet de maïs - Cameroon

6 portions 1h

Au Cameroun, ils sont souvent appelés beignets de maïs en raison de l'utilisation de farine de maïs qui leur confère cette texture incomparable. Mais l'ingrédient le plus important est la banane, qui est responsable de leur goût unique.

Source : www.toimoietcuisine.com

Ingrédients

250 g de **farine de blé**
1 cuillère à café de levure boulangère
180 ml d'eau tiède
30 g de beurre ramolli
1 cuillère à café de **colorant alimentaire jaune**
1 pincée de sel
Huile de friture

Préparation

- Mélanger la farine, le sel et la levure et creuser un puit au milieu.
- Ajouter le beurre, l'eau tiède et le colorant.
- Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte élastique et pas trop collante.
- Laisser reposer 3 heures dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte ait levé.
- Lorsque la pâte a doublé de volume, vous pouvez la couper en morceaux.
- Saupoudrer les morceaux de pâte de farine, enroulez-les et étirez-les dans le sens de la longueur.
- Faire chauffer l'huile de friture et faites frire les beignets jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Les laisser s'égoutter sur du papier absorbant.

Galette jaune - Côte d'Ivoire

6 portions 4h 20 minutes

Ce plat typique de la Côte d'Ivoire est souvent servi avec des vermicelles et se distingue par la couleur jaune des galettes.

Source : www.recettes.africa

Ingrédients

160 g de farine de manioc
20 g de sucre de canne
1 citron
1 cuillère à soupe d'huile de coco
½ cuillère à café de cannelle
½ cuillère à café muscade
½ cuillère à café rase de sel fin
150 ml d'eau froide
140 g de confiture de coco

Préparation

- Dans un saladier, mélanger les ingrédients ensemble (la farine de manioc, la cannelle, le sucre de canne, la muscade et le sel fin).
- Prélever le zeste de citron et l'ajouter au mélange.
- Ajouter progressivement l'eau froide tout en pétrissant la pâte afin d'obtenir une boule homogène.
- Prélever des petites portions de pâte et les aplatir avec un rouleau à pâtisserie.
- Former des galettes de 8 cm de diamètre environ.
- Recouvrir toutes les galettes d'une couche de confiture de coco.
- Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu vif. Lorsque la poêle est bien chaude, disposer les Kassav dedans.
- Faire cuire environ 5 minutes sur chaque face. Les galettes doivent être bien dorées.
- Laisser tiédir et dégustez.

Kassav - Haïti

6 portions 36 minutes

Elle est généralement consommée en Haïti au petit-déjeuner, comme en-cas ou le soir, fourrée à la confiture de noix de coco. Du beurre, de la confiture ou de l'avocat peuvent remplacer la confiture de noix de coco, selon les goûts.

Source : www.cuisinedumboa.com

Ingrédients

100g de farine de blé
100g de farine de blé complet
3g de sel fin
15 cl d'eau
100g de beurre doux

Préparation

- Faire tiédir l'eau dans une casserole.
- Verser les 2 farines dans un saladier et ajouter le sel. Verser l'eau tiède progressivement tout en l'incorporant à la main, jusqu'à obtenir une pâte souple.
- Diviser la pâte en boules d'environ 50 g.
-Fariner le plan de travail, puis étaler finement chaque boule en un disque fin.
- Faire chauffer une poêle en fonte à feu moyen.
- Déposer une Chapati dans la poêle et la cuire pendant environ 10 s de chaque côté, puis la réserver sur une assiette.
- Renouveler l'opération pour chaque galette.
- Une fois précuites, cuire de nouveau les chapatis dans la poêle très chaude. Il suffit de quelques secondes pour les faire gonfler et les griller, et c'est ce gonflement qui leur donne leur légèreté.
- Enduire chaque chapati d'un peu de beurre et procéder de la même manière avec les autres.

Chapati - Inde

6 portions 36 minutes

Le chapati est un pain plat d'origine indienne. Il est fabriqué à partir de farine de chapati, un mélange complet d'orge, de millet et de blé, et cuit à la poêle sans matière grasse. Il est ensuite enduit de graisse de beurre indienne, le ghee. On peut le manger avec des plats salés, mais aussi saupoudré de sucre au petit-déjeuner. En Inde, mais aussi dans toute l'Asie du Sud-Est, on le trouve très souvent en accompagnement des plats mijotés et des currys.

Source : www.atelierdeschefs.fr

Ingrédients

1 sachet de farine de riz
200 g de sucre en poudre
2 cuillères à soupe de farine de riz pour faire la crème de riz
1 sachet de levure de boulangerie
0,4 litre de lait de coco

Préparation

La préparation de crème de riz:

- Dans une casserole, mettre un demi-bol d'eau et faire bouillir. Dans un bol mettre , 2 cuillères à soupe de farine de riz et rajouter un demi-bol d'eau et bien tourner pour que ça soit homogène. Rajouter dans l'eau bouillante en tournant bien jusqu'à ce que ça soit bien épais.
- La préparation de la galette de riz Dans une grande cuvette conçue pour la cuisine, mettre 1 sachet de farine de riz. Rajouter la crème de riz précédemment préparé. Tremper la levure de boulangerie dans un peu d'eau pour qu'elle fonde et la mettre dans la préparation. Rajouter le lait de coco. Il faut bien pétrir et mélanger la pâte. Laisser reposer environ 1 heure. Le sucre se met lorsque vous allez faire cuire les galettes et ne l'oubliez pas !

La cuisson:

- Dans un bol, verser un peu d'huile de tournesol.
- À l'aide d'un pinceau, étalez l'huile sur la casserole et faites-la chauffer. Prenez 2 louches de pâte et couvrez avec 1 couvercle de casserole. Laissez cuire à feu doux pendant environ 12 minutes. Tournez ensuite et laissez reposer pendant 2 minutes.

Moukary vary - Madagascar

4 portions 45 minutes

La galette de riz ou moukary vary comme on dit en malgache est une grande spécialité malgache. On peut le manger aussi bien au petit déjeuner , au goûter ou avec une brochette. Il n'a pas d'heure pour le manger.

Source : www.cuisine-orientale.com

Ingrédients

500 g de farine

Sel

1 verre de lait concentré non sucré ou lait de coco (au choix)

80 g de beurre (ou ghee, beurre clarifié)

1/2 sachet de levure chimique ou 1 cuillère à café de levure de boulanger

Un peu d'eau

Préparation

- Dans le bol du pétrin, mettre la farine, le sel, la levure, le beurre coupé en morceau.
- Ajouter le lait concentré tiédi puis lancez le pétrissage.
- Ajouter progressivement de l'eau afin d'obtenir une pâte qui ressemble à la pâte brisée.
- Laisser reposer la pâte environ 1 heure si vous choisissez la levure boulangère.
- Dégazez et divisez le pâton en 3 boules.
- Prendre la première, mouillez légèrement vos mains et roulez un boudin assez fin et assez long.
- Rouler un escargot avec la première extrémité et arrêtez vous au centre.
- Faire de même avec l'autre en roulant l'escargot sur le haut du boudin si vous avez débuté par le bas pour le premier. Vous obtenez une sorte de S.
- Superposer les deux escargots l'un sur l'autre puis étaler au rouleau jusqu'à obtenir une galette assez fine.
- Fariner le plan de travail si nécessaire.
- Faire cuire sur une plaque chaude et faites dorer les deux faces.
- Badigeonner le beredré de beurre clarifié si vous le souhaitez.

Beredre - Mayotte

4 portions

1h

Le Bérédré est un pain mahorais en forme de galette ronde. Son façonnage lui donne un aspect feuilleté.

Source : www.cuisinezavecdjouza.fr

Ingrédients

150 g de farine de blé
150 g de farine de maïs
15 cl d'eau chaude

Préparation

- Verser dans un grand saladier les 2 farines.
- Mélanger intimement. Faire un puits et ajouter progressivement l'eau chaude et mélanger avec une spatule en bois jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
- Pétrir longuement après avoir renversé la pâte sur une surface farinée.
- Diviser la pâte en une dizaine de boules, étendre chacune au rouleau sur une surface farinée en essayant de faire une crêpe la plus fine possible.
- Quand toutes les tortillas sont préparées, faites chauffer une poêle si possible anti-adhésive, et les faire cuire.
- Les retourner quand elles commencent à gonfler sur les bords.

Tortillas - Mexique

4 portions 1h

Une tortilla est un pain plat utilisé dans la cuisine mexicaine et tex-mex. Elle est aujourd'hui connue dans le monde entier et se mange fourrée avec de nombreux légumes, de la salade ou de la viande.

Source : www.marmiton.org

Ingrédients

1kg de farine
1 sachet de levure boulangère
½ litre de lait
1 cuillère à café de sucre
1 cuillère à café de sel
150g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche (épaisse)
- 200g de fêta (fromage) et 200g de mozzarella
- 1 jaune d'œuf pour dorer

Préparation

- Mélanger farine, sel et levure
- Faire fondre le beurre dans le lait
- Puis ajouter progressivement l'huile, le sucre et la crème fraîche
- Mélanger le tout doucement avec la farine jusqu'à obtenir une pâte
- Laisser reposer la pâte en forme de boule dans un torchon propre pendant 3-4h (comme la pâte à pain)
- Mélanger les fromages ensemble
- Réaliser des petites boules de pâte
- Incorporer une poignée de fromage dans chaque boule de pâte et refermer le tout en chausson
- Dorer chaque chausson avec le jaune d'œuf
- Mettre au four préalablement chauffé à 220 degrés pendant 10-15 minutes

Khachapuri - Géorgie

12 portions 3-4 heures

Le Khachapuri est une galette ou un pain plat rond et fourré d'un mélange de fromages. Il est très moelleux et gourmand. Aussi, on le trouve beaucoup dans les restaurants de Moscou et également dans les pays avoisinant la Turquie. Après cuisson, il est traditionnellement frotté au beurre pour le rendre encore plus tendre.

Source : www.enroutepourlemonde.org/galet trotteurs

Galet' Trotteurs

La communauté

Ce livret de recettes a été réalisé par Katharina et Nina volontaires autrichienne et allemande accueillies au CRIJ Bretagne à l'occasion de sa participation au festival des galettes du monde (août 2022)

Galet'trotteurs est une plateforme de témoignage de jeunes bretons ayant vécu une expérience à l'étranger. Elle est accessible sur le site d'information pour les jeunes et de ressources pour les pros www.enroutepourlemonde.org

Suivez-nous !
@enroutepourlemonde.org

www.enroutepourlemonde.org