

Crapiques Normandes



Pour 4 personnes (4 crapiques)

- 250 gr de lard de porcine maigre
- 1/2 sel bien entalardi, décharné de la Couronne
- 250 gr de farine
- 3 oeufs
- un peu de lait
- éventuellement sel fin

Préparation et cuisson

Confectionner la pâte : dans une terrine, mélanger la farine et une pincée de sel (peu à cause du lard). Creuser en fontaine. Incorporer un à un les oeufs entiers. La pâte doit être épaisse mais néanmoins coulante, non pas comme une pâte à crêpes, mais comme une pâte à beignets ; si les oeufs ne suffisent pas, délayer avec un peu de lait.

Mettre le lard dans une casserole, le couvrir d'eau froide, placer sur feu doux, égoutter à frémissement, le couper en lamelles.

Dans une poêle à crêpes pas trop large, faire fondre le quart du lard, sur feu doux. Lorsque le gras est fondu et que

le maigre commence à grésiller, le couvrir avec le quart de la pâte, en soulevant le lard pour qu'elle coule en dessous. Lorsque la surface de la pâte devient mate, retourner avec une spatule large et souple. Laisser encore 2 à 3 minutes sur l'autre face. (pour gagner du temps, on fait les faces pas deux).

Les crapiques se consommait naguère aux champs, lors de la pause, on les "oléchiait" en morceaux dans un bol de fromage blanc.

Ils constituaient parfois le repas du soir.

Les recettes présentées par
"Cante Hélie" et "la Confrérie des femmes
aux fourneaux

Tel: 03.86.22.60.07

58140 St Martin du Puy



Cuisine
Normandelle