

A person wearing a red and white Breton costume is cooking crêpes on a large, round, dark griddle. Steam is rising from the griddle, and the person is using a long-handled wooden tool to flip a crêpe. The background is dark and out of focus.

Crêpes et galettes : les recettes de base

Froment ou sarrasin, pâtes dosées pour quatre, repos, cuisson, pliages et garnitures, avec une fiche recette et une liste de courses à remplir

GUIDE PRATIQUE ONDES DE BRETAGNE

Crêpes et galettes : les recettes de base

Froment ou sarrasin, pâtes dosées pour quatre, repos, cuisson, pliages et garnitures, avec une fiche recette et une liste de courses à remplir

Au sommaire

- 01 Crêpe ou galette : de quoi parle-t-on ?
- 02 Les ingrédients et leur rôle
- 03 Les pâtes de base, dosées pour quatre personnes
- 04 Le repos de la pâte
- 05 Le matériel : poêle ou bilig
- 06 La cuisson, étape par étape
- 07 Les garnitures classiques
- 08 Conservation
- 09 Les erreurs fréquentes et leurs corrections
- 10 Fiche : ma recette de pâte
- 11 Fiche : liste de courses pour une soirée crêpes
- 12 Sources

Édité par PRODIF pour Ondes de Bretagne (ville-saint-benoit-des-ondes.fr). Rédaction : La rédaction Ondes de Bretagne. Version du 25 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Crêpe ou galette : de quoi parle-t-on ?

En Bretagne, on distingue deux préparations qui se ressemblent à l'œil mais ne se cuisinent pas de la même façon.

- **La crêpe de froment** est faite avec de la farine de blé, des œufs, du lait, du sucre et souvent du beurre. Elle est fine, souple, légèrement dorée. On la mange le plus souvent sucrée.
- **La galette de sarrasin** est faite avec de la farine de sarrasin, que l'on appelle aussi blé noir, de l'eau et du sel. L'œuf est facultatif. Elle est plus brune, plus croustillante sur les bords, au goût de noisette. On la garnit le plus souvent en salé.

Le sarrasin n'est pas une céréale au sens botanique : c'est une plante de la famille de l'oseille et de la rhubarbe. Sa farine ne contient pas de gluten, ce qui explique une pâte moins élastique, qui se travaille autrement.

Les appellations varient selon les secteurs. Dans une partie de la Haute-Bretagne, à l'est, on parle de « galette » pour le sarrasin. Dans une partie de la Basse-Bretagne, à l'ouest, on dit volontiers « crêpe de blé noir ». Les deux désignent la même chose.

Critère	Crêpe de froment	Galette de sarrasin
Farine	Blé tendre (froment)	Sarrasin (blé noir)
Liquide	Lait, parfois coupé d'eau	Eau, parfois un peu de lait ou de cidre
Œufs	Oui, plusieurs	Facultatif
Usage courant	Sucré	Salé

Bon à savoir : la farine de blé noir de Bretagne bénéficie d'une indication géographique protégée (IGP), enregistrée au niveau européen en 2010. Le sigle sur le paquet indique un sarrasin cultivé et moulu selon un cahier des charges contrôlé.

CHAPITRE 02

Les ingrédients et leur rôle

Pour la crêpe de froment

- **Farine** : une farine de blé T45 ou T55 donne une pâte fine et régulière. La T45, plus blanche, donne les crêpes les plus souples.
- **Œufs** : ils lient la pâte et apportent de la tenue. Avec trop d'œufs, la crêpe devient caoutchouteuse.
- **Lait** : entier pour plus de goût, demi-écrémé pour plus de légèreté. Remplacer un quart du lait par de l'eau donne des crêpes plus fines.
- **Beurre fondu** : il évite d'avoir à graisser la poêle à chaque crêpe et donne du goût. Il s'ajoute en fin de mélange.
- **Sucre et sel** : une pincée de sel relève le goût, même pour une pâte sucrée.

Pour la galette de sarrasin

- **Farine de sarrasin** : choisissez-la fraîche, elle rancit plus vite que la farine de blé. Gardez le paquet entamé fermé, au sec.
- **Eau** : froide, ajoutée petit à petit.
- **Sel** : gros sel ou sel fin, selon les habitudes. Il est indispensable au goût.
- **Œuf** : facultatif. Il rend la galette plus souple et plus facile à retourner, ce qui aide pour débiter.

Conseil : pour une galette plus souple, certaines recettes remplacent 10 à 20 % de la farine de sarrasin par de la farine de froment. La galette perd un peu en goût mais gagne en tenue.

CHAPITRE 03

Les pâtes de base, dosées pour quatre personnes

Pâte à crêpes de froment

Pour 4 personnes, soit environ 16 à 18 crêpes de 26 cm :

Ingrédient	Quantité
Farine de blé T45 ou T55	250 g
Œufs	4
Lait	50 cl
Eau	10 cl
Beurre fondu (doux ou demi-sel)	50 g
Sucre	30 g (2 cuillères à soupe)
Sel	1 pincée
Arôme (facultatif)	1 sachet de sucre vanillé ou 1 cuillère à soupe de rhum

Étapes :

1. Versez la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Creusez un puits.
2. Cassez les œufs au centre. Mélangez au fouet du centre vers les bords, en incorporant la farine peu à peu.

3. Ajoutez le lait en filet, sans cesser de fouetter, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Ajoutez l'eau, puis le beurre fondu tiédi et l'arôme.
5. La pâte doit napper le dos d'une cuillère et couler comme une crème liquide. Si elle est trop épaisse, ajoutez un peu de lait.

Pâte à galettes de sarrasin

Pour 4 personnes, soit environ 10 à 12 galettes de 30 à 35 cm :

Ingrédient	Quantité
Farine de sarrasin	500 g
Eau froide	1 l à 1,1 l
Gros sel	10 g (1 cuillère à café bien pleine)
Œuf (facultatif)	1

Étapes :

1. Versez la farine et le sel dans un grand saladier.
2. Ajoutez l'eau en plusieurs fois. Au début, travaillez la pâte épaisse à la main ou à la cuillère en bois, en la battant pendant quelques minutes : cela l'aère et lui donne de la tenue.
3. Ajoutez le reste d'eau jusqu'à une pâte fluide, plus liquide qu'une pâte à crêpes de froment.
4. Ajoutez l'œuf battu si vous en utilisez un.

Comptez 2 à 3 galettes par adulte en plat principal, puis 2 crêpes de froment en dessert.

Ajuster les quantités

Convives	Farine de sarrasin	Eau	Farine de froment
2	250 g	50 à 55 cl	125 g

Convives	Farine de sarrasin	Eau	Farine de froment
4	500 g	1 l à 1,1 l	250 g
6	750 g	1,5 à 1,65 l	375 g
8	1 kg	2 à 2,2 l	500 g

Pour la pâte de froment, multipliez de la même façon les œufs, le lait, le beurre et le sucre. Pour la pâte de sarrasin, gardez 10 g de sel pour 500 g de farine.

CHAPITRE 04

Le repos de la pâte

Le repos n'est pas un détail. Il laisse la farine s'hydrater et les bulles d'air s'échapper. La pâte devient plus homogène et les crêpes se déchirent moins.

Pâte	Repos minimal	Repos idéal	Où
Froment	1 heure	2 heures	Au frais, couverte
Sarrasin	2 heures	Une nuit	Au réfrigérateur, couverte

Après le repos, la pâte a souvent épaissi. Mélangez-la et ajoutez un peu de liquide (lait pour le froment, eau pour le sarrasin) pour retrouver la bonne consistance. Sortez-la du réfrigérateur 15 à 20 minutes avant la cuisson.

Pressé ? Une pâte à crêpes de froment peut se cuire sans repos si elle est bien lisse. Le résultat est un peu moins souple. Pour la galette de sarrasin, le repos reste vivement conseillé.

CHAPITRE 05

Le matériel : poêle ou bilig

La poêle à crêpes

Une poêle à crêpes a des bords très bas, qui facilitent le retournement. Pour un usage familial :

- diamètre de 24 à 28 cm pour les crêpes de froment ;
- fond épais, en fonte ou en acier, qui garde bien la chaleur ;
- revêtement antiadhésif possible, mais une poêle en acier bien culottée reste la référence.

La bilig

La bilig, ou billig, est une plaque ronde en fonte, sans bord, chauffée au gaz ou à l'électricité. Les modèles domestiques mesurent souvent 35 à 40 cm de diamètre. Elle donne des galettes plus grandes et plus fines, cuites de manière très régulière.

Avec la bilig, deux outils changent tout :

- **le rozell** (ou râteau) : une petite raclette en bois en forme de T qui étale la pâte en cercle ;
- **la spatule** (ou spanell) : une longue lame en bois fine pour décoller, retourner et plier.

Les petits accessoires utiles

- une louche dont vous connaissez la contenance (une louche de 6 à 8 cl suffit pour une crêpe de 26 cm) ;
- un tampon graisseur : un chiffon replié ou un demi-oignon piqué sur une fourchette, trempé dans de l'huile ou du beurre clarifié ;
- une grande assiette et un torchon propre pour garder les crêpes au chaud.

CHAPITRE 06

La cuisson, étape par étape

Préparer la poêle ou la bilig

1. Faites chauffer à feu moyen-vif pendant plusieurs minutes. La surface doit être chaude partout, pas seulement au centre.
2. Graissez légèrement avec le tampon. Il faut un voile de matière grasse, pas une flaque.
3. Faites une crêpe d'essai. La première est souvent ratée : elle sert à régler le feu.

Cuire une crêpe de froment

1. Versez une louche de pâte au centre de la poêle en la tenant légèrement inclinée.
2. Faites tourner la poêle pour étaler la pâte en couche fine sur tout le fond.
3. Laissez cuire 1 minute environ, jusqu'à ce que les bords se décollent et dorent.
4. Retournez avec une spatule et laissez cuire 30 secondes à 1 minute de l'autre côté.

Cuire une galette de sarrasin

1. Versez la pâte et étalez-la vite, au rozell sur une bilig ou en tournant la poêle.
2. Laissez cuire 1 à 2 minutes : la surface doit perdre son aspect humide et se couvrir de petits trous.
3. Retournez la galette. Garnissez-la directement sur la face déjà cuite, puis pliez-la.

4. Pour une galette croustillante, ajoutez une noix de beurre sous la galette en fin de cuisson.

Les pliages

Pliage	Comment faire	Pour quoi
En carré	Rabattez quatre bords vers le centre en laissant la garniture visible	Complète, galette garnie
En triangle	Pliez en deux, puis encore en deux	Crêpe sucrée, au beurre-sucre
En rouleau	Roulez sur elle-même	Crêpe à emporter, crêpe à la confiture
En portefeuille	Pliez en trois, comme une lettre	Galette garnie à manger debout

CHAPITRE 07

Les garnitures classiques

Galettes salées

Nom courant	Garniture
Beurre	Une noix de beurre demi-sel, fondue sur la galette chaude
Œuf	Un œuf cassé sur la galette, blanc étalé, jaune intact
Jambon-fromage	Jambon blanc et fromage râpé
Complète	Œuf, jambon et fromage râpé
Saucisse	Une saucisse grillée roulée dans la galette, à manger à la main

Nom courant	Garniture
Andouille	Rondelles d'andouille, parfois avec moutarde ou oignons fondus
Forestière	Champignons poêlés, crème, fromage
Poireaux et Saint-Jacques	Fondue de poireaux, noix de Saint-Jacques snackées

La complète, pas à pas :

1. Retournez la galette quand la première face est cuite.
2. Cassez un œuf au centre. Étalez le blanc du dos de la spatule, sans percer le jaune.
3. Ajoutez une tranche de jambon puis une poignée de fromage râpé (emmental ou comté).
4. Laissez le blanc cuire. Repliez les quatre bords en carré, jaune visible.
5. Servez aussitôt.

Crêpes sucrées

Nom courant	Garniture
Beurre-sucre	Une noix de beurre et du sucre en poudre
Caramel au beurre salé	Une cuillère de caramel tiède
Chocolat	Chocolat fondu ou pâte à tartiner
Confiture	Confiture ou marmelade, roulée
Citron	Jus de citron et sucre
Pommes	Pommes poêlées au beurre et au sucre, parfois flambées
Flambée	Crêpe beurre-sucre arrosée d'alcool chaud et flambée

Sécurité : pour flamber, chauffez l'alcool à part dans une petite casserole, hors de la hotte allumée, et versez-le loin de tout objet inflammable. Ne versez jamais d'alcool directement depuis la bouteille sur une flamme.

CHAPITRE 08

Conservation

La pâte crue

- **Pâte à crêpes de froment** : 24 heures au réfrigérateur, couverte, car elle contient des œufs et du lait.
- **Pâte à galettes** : jusqu'à 48 heures au réfrigérateur si elle est faite sans œuf. Elle peut légèrement fermenter, ce qui modifie son goût : jetez-la si l'odeur devient aigre ou si elle bulle fortement.

Les crêpes et galettes cuites

- Laissez-les refroidir, empilez-les puis emballez-les dans un film ou un sac alimentaire.
- Réfrigérateur : 2 à 3 jours.
- Congélateur : environ 2 mois. Intercalez du papier cuisson pour pouvoir les détacher une à une.
- Réchauffage : à la poêle, 30 secondes par face, ou à la bilig. Le micro-ondes les ramollit.

Une fois garnies, les galettes ne se conservent pas bien : garnissez-les au moment de servir.

CHAPITRE 09

Les erreurs fréquentes et leurs corrections

Problème	Cause probable	Solution
Grumeaux dans la pâte	Liquide versé trop vite	Fouetter ou passer la pâte au chinois
Crêpe épaisse	Pâte trop épaisse ou trop de pâte	Allonger la pâte, réduire la louche
Crêpe qui colle	Poêle pas assez chaude ou mal graissée	Chauffer plus longtemps, regraisser
Crêpe pâle et molle	Feu trop doux	Monter le feu
Crêpe qui brûle avant de cuire	Feu trop fort	Baisser le feu, attendre entre deux crêpes
Galette qui casse au retournement	Pâte sans repos ou trop liquide	Laisser reposer, ajouter un peu de farine ou un œuf
Galette sans goût	Sel oublié ou farine ancienne	Respecter les 10 g de sel, acheter de la farine récente
Crêpes caoutchouteuses	Trop d'œufs ou pâte trop travaillée	Revenir aux proportions de base

À retenir : la première crêpe est une crêpe de réglage. Si la deuxième rate encore, corrigez la température avant de corriger la pâte.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : ma recette de pâte

Type de pâte (froment ou sarrasin)

Nombre de personnes

Farine utilisée (type, quantité)

Œufs

Lait ou eau (quantité)

Beurre, sucre, sel

Arôme ou ajout

Temps de repos

Matériel (poêle, diamètre ou bilig)

Réglage du feu qui a bien marché

Contenance de la louche

Nombre de pièces obtenues

Ce que je changerai la prochaine fois

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : liste de courses pour une soirée crêpes

Nombre de convives

Date

Pâtes

- ☐ Farine de sarrasin (500 g pour 4) : ____
- ☐ Farine de froment (250 g pour 4) : ____
- ☐ Œufs : ____
- ☐ Lait : ____
- ☐ Beurre demi-sel : ____
- ☐ Sucre, sucre vanillé : ____

Garnitures salées

- ☐ Œufs pour les complètes : ____
- ☐ Jambon : ____
- ☐ Fromage râpé : ____
- ☐ Saucisses ou andouille : ____
- ☐ Champignons, poireaux, autres : ____

Garnitures sucrées

- ☐ Caramel ou ingrédients du caramel : ____
- ☐ Chocolat : ____
- ☐ Confitures : ____
- ☐ Citrons, pommes : ____

Boissons et divers

- ☐ Cidre, lait ribot ou boisson sans alcool : ____
- ☐ Huile pour le graissage : ____

RÉFÉRENCES

Sources

- INAO — fiche produit de l'IGP Farine de blé noir de Bretagne (Gwinizh du Breizh)
- Règlement (UE) n° 560/2010 de la Commission du 25 juin 2010 — enregistrement de la dénomination Farine de blé noir de Bretagne
- Cahier des charges de l'IGP Farine de blé noir de Bretagne — INAO
- Anses — conseils d'hygiène pour la conservation des aliments au réfrigérateur