

Le Beghrir

08/06/2002

Ingrédients

375 g de semoule fine
125 g de farine
1 cuillerée à café de sel
1/2 litre de lait
1/2 litre d'eau
3 oeufs
40 g de levure boulangère
4 cuillerée à soupe de miel
1/4 litre d'eau
50 g de beurre

Préparation

Diluer la levure dans un peu d'eau tiède légèrement sucrée.

Tamiser ensemble la levure et la farine dans un grand saladier.

Faire tiédir le lait et l'eau, saler, battre les oeufs et les incorporer au liquide.

Verser petit à petit la moitié du liquide dans la semoule tout en pétrissant.

Battre vigoureusement à la main la pâte obtenue afin de l'aérer et d'éliminer les grumeaux.

Au bout de 10 mn de ce travail, incorporer le reste du liquide puis couvrir d'un linge propre et laisser lever au moins 1/2 h à l'abri des courants d'air.

Faire chauffer 2 ou 3 poêles légèrement graissées, mélanger la pâte à l'aide de la louche puis verser dans chaque poêle la valeur d'1/4 de louche.

Étaler doucement la pâte avec le dos de la louche et cuire à feu doux jusqu'à ce que des trous se forment à la surface et que toute trace de pâte crue disparaisse.

Poser les crêpes côte à côte sur un linge propre, face lisse dessous jusqu'à ce qu'elles refroidissent.

Faire fondre dans une casserole le beurre et le miel dans l'eau et laisser bouillir quelques minutes.

Disposer les beghrir dans un plat et les arroser de miel.

On peut aussi les mettre à caraméliser un peu au four.

Source : www.web.ma

<http://www.yabiladi.com/article.php?cat=cuisine&id=16>