



CHANDELEUR 2021



Chers parents,

Le comité des parents de notre chère école NDI vous souhaite à tous, une belle année 2021. L'année passée a été délicate pour nous tous, et nous espérons apercevoir rapidement une issue lumineuse à ce contexte sanitaire sans précédent.

De nombreuses manifestations ont été supprimées l'année dernière et nous devons, en ce début d'année, annuler la traditionnelle soirée Chandeleur qui se tient habituellement au début du mois de février dans les locaux de notre école. C'est un événement que nous avons chaque année à cœur d'organiser pour nous réunir et partager les crêpes fabriquées par les parents d'élèves de l'école.

Pour remplacer cet événement, nous avons décidé de réaliser une activité culturelle et culinaire autour de la thématique de la Chandeleur et du monde des crêpes. C'est pourquoi nous vous remettons aujourd'hui ce petit carnet de recettes proposées par des membres du comité des parents à réaliser avec vos enfants.

Ce livret doit être associé avec un atlas interactif que nous avons déposé sur le site de l'école. Nous avons cherché à rassembler un maximum de recettes de crêpes. Nous vous invitons à y contribuer avec vos propres recettes, histoires ou anecdotes.

Chaque pays, région, culture produit ses propres crêpes ou galettes, à partir des ingrédients qu'on y cultive. De nombreuses choses nous unissent, mais la cuisine et l'hospitalité sont de loin les meilleurs moyens de nous rencontrer, de parler et d'échanger.

Quel est le point commun entre une crêpe, une piadina, un Msemen, un Dadar gulung, un blinis.....?

Bonne lecture et envoyez-nous vos recettes et petites histoires autour des crêpes et galettes à notre adresse mail : parents@ndi.be

Scannez le QR Code pour découvrir notre atlas interactif des crêpes et galettes !

Ou rendez-vous sur le site internet de l'école !





C'EST QUOI LA CHANDELEUR ?



Dans de nombreux endroits du globe et à différentes époques, la période de février a toujours été une époque festive pour célébrer l'arrivée des beaux jours.

A l'époque des Romains, il s'agissait d'une fête en l'honneur du dieu Pan. Toute la nuit, les romains parcouraient les rues de Rome en agitant des flambeaux. Cette fête était associée aux festivités des Lupercales.

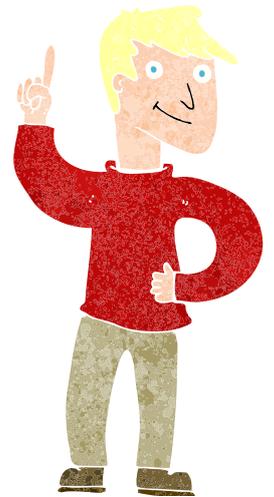
A partir de l'année 471 ap JC, cette fête est intégrée dans la tradition religieuse chrétienne. En effet, elle est célébrée chaque année 40 jours après Noël, jour de la présentation de l'enfant Jésus au Temple. Le nom « Chandeleur » provient à l'origine des « chandelles », traditionnellement utilisées à cette occasion. Dans les églises, elles sont bénies, viennent remplacer les torches et sont conservées allumées pour signifier la lumière, la pureté et éloigner le mal.

Les crêpes avec leur forme ronde et leur couleur dorée rappellent le soleil enfin de retour après la nuit de l'hiver, ce qui expliquerait que l'on confectionne des crêpes à la Chandeleur, moment de l'année où les jours s'allongent de plus en plus vite. C'est également à cette époque de l'année que les semailles d'hiver commençaient. On se servait donc de la farine excédentaire pour confectionner ces crêpes, qui sont un symbole de prospérité pour l'année à venir.

La consommation de crêpes serait donc un hommage au cycle des saisons et plus précisément à l'arrivée du printemps qui annonce des jours meilleurs.

Toutes les ères culturelles et géographiques célèbrent cette époque. Au Canada, la fête de la Chandeleur a été remplacée par la Fête de la Marmotte, car ils ont coutume de dire que les marmottes commencent à sortir de leur hibernation à cette époque.

LES CRÊPES ET GAULETTES UN PLAT UNIVERSEL !



Il nous a paru intéressant pour ce petit carnet de réfléchir sur le caractère universel de la crêpe. Avant de devenir un dessert apprécié de tous, il constituait une base essentielle de l'alimentation dans de nombreuses cultures et civilisations.

Qu'est ce qui caractérise une crêpe ou une galette ? D'abord c'est sa forme : elle est ronde avant d'être pliée. Elle ne contient a priori pas de levure, ce n'est pas une pâte qui fermente et elle se distingue ainsi du pain qui est pourtant très souvent réalisé avec les mêmes ingrédients. Elle est fabriquée à base de farine, et le type de farine utilisé dépend des céréales ou graines cultivées (maïs, sorgho, seigle, blé, millet, sarrasin, riz, pois chiche, lentille...). On utilise toujours un liquide (eau, lait, voire bière). On a souvent recours à des œufs et parfois à des huiles ou des corps gras (huile d'olive, de tournesol, beurre voire du saindoux ou de la margarine).

Il existe des recettes de crêpes salées et des recettes sucrées. Elles sont souvent farcies ou fourrées avec les ingrédients disponibles dans la région où elles sont produites. Si de nos jours, la poêle s'est imposée en Belgique ou encore des modèles de crêpières, à l'origine, ces galettes ou crêpes étaient cuites sur des pierres chaudes posées sur la braise.

Avec l'arrivée du métal et de la fonte en particulier de nombreux types de poêles ont facilité la fabrication des galettes. En Bretagne, on parle de billig ou crêpière de forme ronde. En Inde, les naans sont cuits au four sur des plaques bombées ou encore jetées parfois sur les parois des fours.

Certaines pâtes à crêpes sont très liquides quand d'autres nécessitent un rouleau à pâte pour les aplatir (piadine en Italie, tortos en Espagne, tortillas au Mexique, Naans en Inde, Lavash en Iran et en Arménie...).

CRÊPES À L'ORVAL



La recette de Bruno

Pour 4 personnes

400 g de farine de blé pure (T45)
1 pincée de sel
40 g de sucre de canne (ou vanillé)
5 oeufs
6 dl de lait entier
4 dl d'Orval
50 g de beurre fondu



Préparez la pâte à crêpes : mélangez la farine avec le sel dans un saladier. Creusez une fontaine et déposez-y les œufs. Incorporez les œufs petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Ajoutez le lait entier, l'Orval en fouettant toujours dans le même sens jusqu'à obtenir un fin ruban de pâte. Ajoutez le beurre fondu. Couvrez la pâte d'un film alimentaire et laissez reposer trente minutes dans le réfrigérateur. Faites fondre une noix de beurre dans une crêpière et réduisez la source de chaleur d'un tiers. A l'aide d'une louche, versez la quantité de pâte dans la crêpière et faites-la tourner jusqu'à ce que la pâte recouvre toute la surface. Remettez la crêpière sur le feu et cuisez pendant une minute jusqu'à ce que la crêpe soit bien dorée. Retournez la crêpe et cuisez l'autre côté pendant 30 secondes.

Servez les crêpes accompagnées de différentes sortes de sucre (sucres bruns, blancs, cassonade, sucres vergeois...ou encore miel, confiture...)

TORTOS DE MAÏS (ESPAGNE)

La recette de Lorena



Petite histoire des Tortos

Ces **galettes espagnoles** servaient à remplacer le pain qui était rationné pendant la guerre. A cette époque, elles étaient souvent élaborées sur la plaque de la cuisinière (sans huile, car celle-ci était chère) et pouvaient être servies dès le petit déjeuner.

De nos jours, dans les Asturies, on les accompagne traditionnellement de «picadillo» (haché de porc épicé) et d'un œuf sur le plat.

Pour 4 personnes

250g de farine de maïs (farine jaune, pas la fécule blanche type Maïzena)
200 ml d'eau chaude ou tiède & 1 cuillère à café de sel

Préparez les galettes :

Mettre la farine et le sel dans un bol.
Versez l'eau jusqu'à obtention d'une pâte malléable. Laisser reposer 5 minutes.
Diviser la pâte en boules pas trop grandes.
Les aplatir.
Utiliser un linge ou un film plastique pour qu'elles ne collent pas. Les galettes doivent être bien fines.

Chauffer ensuite une bonne quantité d'huile dans une poêle, à température moyenne-haute. Il faudra environ une minute de cuisson de chaque côté.
Une fois dorées, on retire les galettes de la poêle et on les laisse dégorger sur un essuie-tout.



PALAČINKE (SLOVÈNIE)

La recette de Rok



Pour 4 personnes

0,5 L de lait
240g de farine
2 oeufs
huile de cuisson

Préparez la pâte à crêpes :

Mélangez les ingrédients pour obtenir de la pâte à crêpes fluide (de la consistance d'un yaourt). Laissez reposer au moins 10 minutes.

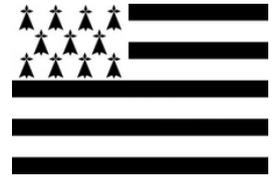
Faire chauffer un peu d'huile dans la poêle (il ne faut pas rajouter de l'huile pour chaque crêpe, on l'utilise seulement pour la première). Ajoutez plus ou moins une demi louche de pâte (cela dépend de l'épaisseur souhaitée pour les crêpes) et retournez-la dès qu'elle commence à se détacher de la poêle.

Il faut en général 30 secondes de cuisson avant de la tourner et environ 15 secondes de l'autre côté.

Jusqu'ici, il s'agit d'une crêpe plutôt ordinaire, mais voilà le génie : **la garniture** ! On étale sur la crêpe, avec une spatule, de la crème aigre et de la confiture - il s'agit d'une excellente combinaison, surtout si on utilise de la confiture au citron vert.

Autre spécialité slovène: la garniture aux noix. Il faut avoir : 200 g de noix moulues, 70 g de cassonade, 1 petite cuillère de rhum, 150 g de crème. Mélangez le tout et tartinez la crêpe...

GALETTES BRETONNES



La recette de Kevin

Pour 12 galettes

200 g de farine de sarrasin

100 g de farine de blé T65

60 cl environ d'eau de source

1 œuf & 1 cuillerée à café de gros sel



Préparez la pâte :

Mélanger tous les ingrédients à la main dans un saladier, laisser reposer une heure. Si c'est trop épais, il faut rajouter un peu d'eau.

Vous pouvez utiliser une crêpière ou une poêle bien chaude pour cuire chaque crêpe sur les 2 faces.

Une fois cuite, vous pouvez rajouter ce que vous trouvez dans votre réfrigérateur. Il est recommandé d'utiliser du beurre salé et ensuite de déposer du fromage râpé, un œuf et une tranche de jambon, vous obtenez ainsi la traditionnelle 'complète'.

Ces galettes sont très appréciées avec un peu de beurre (salé...) et un peu de sucre ou du chocolat en poudre...

Anecdote Le sarrasin n'est pas une céréale mais une plante à fleur qui à l'origine était cultivée sur les terres pauvres et acides. Elle est appelée Blé Noir en Bretagne, et on trouve d'autres appellations comme Blé de Barbarie, Bucail, Carabin ou encore Froment Noir.

PIADINA ROMAGNOLA (ITALIE)



La recette de Stefania

Petite histoire des Piadine

L'histoire de la piadina romagnola a des origines très anciennes et ne remonte pas moins loin que la période des Étrusques. Grâce à la simplicité et à la polyvalence de sa préparation, elle est restée pendant de nombreux siècles le repas des paysans et des pauvres avant de devenir une icône de la cuisine italienne.

Pour 6 piadine (diamètre de 22cm)

500 g de farine de blé de type 00

125 g de saindoux (ou 80g d'huile d'olive)

170 g d'eau (température ambiante)

15 g de sel & 1,5 cuillerée à café de bicarbonate



Préparez la pâte :

Mélanger tous les ingrédients dans un récipient, travailler la pâte jusqu'à obtenir une boule homogène (3-4 minutes).

Laisser reposer la boule dans un sac de congélation durant 30 minutes. Couper la pâte en 6 pâtons et laisser reposer à nouveau 30 minutes dans le sac.

Fariner votre plan de travail, et avec l'aide d'un rouleau à cuisine, étaler les pâtons de manière à obtenir une fine galette de 22 centimètres de diamètre.

Faites revenir la piadina directement sur une poêle durant 2 minutes sur chaque face.

Pour la garniture, vous pouvez rajouter un peu de mozzarella, des herbes fraîches, des anchois, des olives voire du jambon et un peu de roquette...



PANCAKES (USA-CANADA)

La recette de Anne

Petite histoire du pancake



Mot anglais composé de « pan » = poêle et de « cake » = gâteau, est une crêpe de petit diamètre et servie au petit-déjeuner en Amérique du Nord.

Son origine est probablement allemande (le "Pfannkuchen"). Le pancake se mange généralement sucré avec du sirop d'érable, de la confiture, du miel,... ou salé, avec du beurre, des œufs et du bacon.



Pour 12 pancakes :

- 2 oeufs
- 180ml de lait
- 150g de farine
- 30g de beurre
- 30g sucre (+un sachet de sucre vanillé)
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1 pincée de sel



Préparez la pâte :

Dans un grand saladier, mélangez la farine, les sucres, le sel et la levure. Dans un second bol, mélangez les oeufs et le lait. Formez un puits au centre de la farine et versez-y la moitié du mélange lait-œufs. Fouetter afin d'éviter les grumeaux. Ajoutez ensuite le beurre fondu à la préparation et terminez par verser le reste du mélange petit à petit.

Vous obtiendrez une pâte lisse mais plus épaisse que pour les crêpes traditionnelles. Pour les cuire, versez le mélange délicatement dans une poêle bien chaude en vue de former une petite crêpe d'environ 10cm de diamètre. Retournez-la après 1min lorsque vous verrez de petites bulles se former à la surface. Laisser cuire 1 minute de l'autre côté et voilà c'est prêt ! Bonne dégustation !

Le petit mot du Comité des Parents



Comme vous le savez, l'objectif principal du comité des parents est de promouvoir les intérêts de nos enfants et d'être un relais entre les parents et l'école.

Pour se faire, nous organisons tout au long de l'année diverses activités visant à financer les projets mis en place (un spectacle offert en maternelle, une nuit à l'Atomium pour les 2P, bal de promo pour les 6P, etc.) et soutenir l'école ainsi que son projet social.

Nous avons également à cœur de réunir les parents et les enfants de l'école de manière conviviale et festive (lorsque la situation sanitaire le permet), de porter des projets qui nous semblent importants pour améliorer la vie des enfants à l'école (activités parascolaires, récréés Jeu t'aime, etc.) ou celles des parents (notamment via le nouveau projet "café-parents" dont nous vous parlerons très prochainement).

Nous remercions chaleureusement toutes celles et tous ceux qui, d'une manière et d'une autre, participent à ce beau projet.

Si vous souhaitez rejoindre l'équipe ou pour toute question ou remarque, nous sommes joignables par e-mail à l'adresse parents@ndi.be

