

# Blinis au lait fermenté et à la farine de sarrasin

*par Cecilecooks*



Réalisation : 10 minutes (hors temps de cuisson et repos)

Repos : environ 1h

Cuisson : 1 à 2 minutes

Quantité : une dizaine de blinis (taille moyenne)

## **Ingrédients :**

80 gr de farine de blé

80 gr de farine de sarrasin

300 gr de lait Ribot / fermenté / Kéfir

6 gr de levure sèche

2 œufs

1 belle pincée de sel

## **Procédé :**

1 - Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Réserver les blancs.

2 - Dans un saladier/cul de poule, mélanger les deux farines, la levure boulangère, le sel et les jaunes d'œufs. Continuer de mélanger au fouet et ajouter le lait au fur et à mesure de manière à obtenir une pâte lisse et sans grumeau. Couvrir le saladier de film alimentaire et le laisser lever/reposer pendant environ une heure à température ambiante (autour de 21-22°C). La pâte va former de petites bulles et va légèrement augmenter de volume.

3 - Quand la pâte est prête, fouetter les blancs d'œufs pour les monter en neige et qu'ils deviennent fermes. Incorporer un premier tiers des blancs d'œufs à la pâte à blinis et mélanger délicatement sans chercher à tout homogénéiser. Incorporer alors le deuxième tiers et mélanger plus délicatement. Enfin, ajouter le dernier tiers et mélanger toujours délicatement à la maryse (à défaut au fouet) jusqu'à ce que la pâte soit homogène.



**Attention** : pour éviter que les blinis ne retombent après cuisson, il est important d'incorporer les blancs d'œufs montés à la pâte juste avant de cuire les blinis.

4 - Chauffer une poêle (si possible à fond épais ou une crêpière), faire fondre une noisette de beurre et la répartir sur toute la surface. Verser une cuillère à soupe de pâte, former un disque. Cuire à feu moyen 1 à 2 minutes de chaque côté : dès que de petites bulles apparaissent sur le dessus du blini, le retourner pour cuire et dorer la deuxième face. Garder les blinis de côté sur une assiette. Procéder de même pour la cuisson du reste de la pâte.

**Attention** : on peut cuire plusieurs disques à la fois, mais il faut bien espacer chaque cercle pour qu'ils ne se collent pas entre eux.

5 - Servir les blinis tièdes ou chauds.

### Coup de fouet

- les blinis sont bien évidemment meilleurs juste quand ils viennent d'être cuits, mais ils se conservent bien : vous pouvez les couvrir de film alimentaire et les réserver environ 2 jours au réfrigérateur puis les réchauffer à feu très doux à la poêle ou au four juste avant de les servir. Vous pouvez aussi congeler les blinis bien enveloppés dans du film étirable ou un sac de congélation.

- si vous n'avez pas de lait fermenté (lait Ribot, Kéfir, Lebné, lait aigre ou caillé) vous pouvez toujours utiliser du lait classique (même poids) ou du lait de vache auquel vous ajouter 1 grosse cuillère à soupe de jus de citron 15 minutes avant de l'utiliser (pour que le lait caille).