

Maîtrisez l'Art de la Galette Complète Bretonne

Ingrédients de la pâte authentique

- 1 kg de farine de blé noir (sarrasin) de haute qualité (type T70 ou T80).
- 2 à 2,5 litres d'eau froide.
- Une pincée de gros sel de Guérande.
- Note : La recette traditionnelle ne contient ni œuf ni lait.

Préparation et repos

- Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une texture fluide, facile à étaler avec une rozell sans casser.
- Laisser reposer la pâte (le 'frasage') au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures minimum.
- Ce temps de repos est indispensable pour permettre à l'amidon de s'hydrater et garantir une galette souple.

La garniture 'Complète' classique

- Une tranche de jambon blanc.
- Une poignée de fromage râpé (type emmental).
- Un œuf frais cassé directement au centre de la galette.

Conseils de cuisson pour un résultat parfait

- Préchauffer la plaque (bilig) entre 200°C et 220°C pour obtenir des bords croustillants.
- Maintenir un feu moyen lors de la cuisson de l'œuf pour que le blanc coagule sans brûler le dessous ni dessécher le jaune.
- Badigeonner les bords de la galette avec du beurre demi-sel dès la sortie de cuisson pour apporter brillant et saveur.