



## Béghrir ou crêpes aux milles trous



### Ingrédients :

200g de farine tamisée, 200g de semoule très fine, 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe de levure boulangère, 1 cuillère à café de levure chimique, 75 cl d'eau.

### Préparation :

Attention on ne crie pas au scandale, ce mode de préparation évite de vous éreintez à pétrir et préparer la pâte à la main et de plus vous n'avez pas de grumeaux..... En plus le résultat est très bon:

Disposez tous les ingrédients dans le bol d'un mixer et faites tourner l'appareil pendant 10 minutes. Versez la pâte obtenue dans un très grand saladier et couvrir d'un torchon en mettant dans un endroit à l'abri des courants d'air.

Laissez lever la pâte 1h30 à 2h00 jusqu'à ce qu'elle augmente de volume et qu'elle devienne mousseuse.

Graissez une poêle en fonte (ou à fond épais) à l'huile d'olive et déposez une louche de pâte puis mettre à chauffer. Laissez cuire jusqu'à ce qu'à la surface de la crêpe se forment des petits trous et que ces derniers vous paraissent secs.

Retirez du feu (attention les béghrir ne se cuisent que d'un côté) et disposez sur une assiette froide. Passez un sopalin légèrement imbibé d'huile d'olive pour éviter que la prochaine crêpe que vous empilerez ne colle. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte à crêpe. L'idéal est que votre poêle soit froide entre chaque cuisson (vous pouvez utiliser 2 poêles ou bien passer le "cul" de la poêle sous l'eau froide entre chaque cuisson)

Et voilà, les béghrir se dégustent tièdes (je trouve ça meilleur) avec un peu de miel ou confiture... Nous on adore avec du sirop d'érable!!

Bon appétit!