

L'Histoire de la crêpe et sa Recette



Le mot crêpe est un mot français et sa racine vient du mot latin "crispa" qui signifie "bouclé". La crêpe est un mets adoré. Elle est salée ou sucrée. La France est considérée comme le pays de sa création

Η λέξη κρέπα, είναι γαλλική λέξη και προέρχεται από την Λατινική λέξη "crispa" που σημαίνει "κατσαρός". Η κρέπα είναι ένα αγαπημένο έδεσμα. Είναι αλμυρή ή γλυκιά. Η Γαλλία θεωρείται η χώρα δημιουργίας της.

L'histoire de la crêpe

La tradition

La légende mentionne qu'un jour la duchesse, Anne de Bretagne, s'est perdue dans le bois. Mais, par chance, quelques farfadets l'ont trouvée. Ils ont allumé du feu et ils ont préparé des crêpes de blé noir, que les Croisés l'ont transporté de l'Orient. La duchesse a adoré les crêpes.

Ο μύθος αναφέρει ότι μια μέρα η δούκισσα, Άννα της Βρετάνης, χάθηκε μέσα στο δάσος. Αλλά, από τύχη, κάποιοι καλικάντζαροι την βρήκαν. Άναψαν φωτιά και ετοίμασαν κρέπες από μαύρο σιτάρι, που οι Σταυροφόροι, το είχαν μεταφέρει από την Ανατολή. Η δούκισσα λάτρεψε τις κρέπες.

Quand Anne est retournée à son palais, elle a demandé à son cuisinier de faire les mêmes crêpes. Les crêpes étaient très savoureuses. Cette recette est la plus célèbre dans toute la France et les français la consomment en grande quantité dans tout le pays.

Όταν η Άννα επέστρεψε στο παλάτι της, ζήτησε από τον μάγειρά της να φτιάξει τις ίδιες κρέπες. Οι κρέπες ήταν πολύ γευστικές. Η συνταγή αυτή είναι η πιο γνωστή σε όλη τη Γαλλία και οι γάλλοι την καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες σε όλη την χώρα.

Les français célèbrent le jour de la fête de la Chandeleur en faisant des crêpes. Dans la région de Bretagne, la crêpe est le dessert traditionnel dans chaque foyer.

Οι γάλλοι γιορτάζουν την ημέρα της γιορτής της Υπαπαντής φτιάχνοντας κρέπες. Στην περιοχή της Βρετάνης, η κρέπα είναι το παραδοσιακό επιδόρπιο μέσα σε κάθε σπίτι.

Et la voilà: Une excellente recette de crêpes :



Les principaux ingrédients de la pâte sont :

la farine, les œufs, le lait, le beurre et un peu de sel.

Τα βασικά συστατικά της ζύμης είναι:

το αλεύρι, τα αυγά, το γάλα, το βούτυρο και λίγο αλάτι.

La quantité - - - *Η ποσότητα*

- ★ 2 œufs, à température ambiante=2 αυγά, σε θερμοκρασία δωματίου
- ★ une tasse de farine pour tous les usages=1 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ★ 1 pincée de sucre=1 πρέζα ζάχαρη
- ★ 1/4 de cuillère à café du sel=1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ★ 1¼ de tasse du lait frais=1¼ της κούπας γάλα φρέσκο
- ★ 2 cuillères de soupe du beurre (fondu et froid) (40g)=2 κουταλιές της σούπας βούτυρο (λιωμένο και κρύο) (40γρ)
- ★ un peu de beurre (pour la cuisson)=λίγο βούτυρο (για το ψήσιμο)

Μπορείτε να σερβίρετε τις κρέπες με :

Vous pouvez servir des crêpes avec:

- ❖ des fruits frais de saison=φρέσκα φρούτα εποχής
- ❖ du miel ou du chocolat fondu=μέλι ή λιωμένη σοκολάτα
- ❖ du jambon et du fromage=ζαμπόν και τυρί
- ❖ ou avec tout ce que vous aimez= ή με ότι άλλο σας αρέσει



Ας εκτελέσουμε τη συνταγή

Allons exécuter la recette

1. Faites la pâte pour les crêpes=Φτιάξτε τη ζύμη για τις κρέπες
2. Dans un saladier, mettez les œufs et battez-les au fouet=Μέσα σε ένα μπολ, βάλτε τα αυγά και χτυπήστε τα με το σύρμα.
3. Ajoutez le lait, la farine, le beurre, le sucre et le sel=Προσθέστε το γάλα, το αλεύρι, το βούτυρο, τη ζάχαρη και το αλάτι.
4. Battez bien tous les ingrédients=Χτυπήστε καλά όλα τα υλικά.
5. Laissez reposer le mélange pendant 1 heure=Αφήστε το μείγμα να ξεκουραστεί για 1 ώρα.
6. Si la bouillie est épaisse, ajoutez quelques gouttes de lait=Αν ο χυλός είναι παχύς, προσθέστε λίγες σταγόνες γάλα.

7. Cuisson=Ψήσιμο

8. Faites chauffer la poêle antiadhésive à feu moyen=Ζεσταίνετε το αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά.
9. Beurrez l'ustensile chaud=Βουτυρώστε το καυτό σκεύος.
10. Ajoutez un peu de bouillie et laissez-la s'étaler sur toute sa surface=Προσθέστε λίγο χυλό και αφήστε τον να απλωθεί πάνω σε όλη την επιφάνειά.
11. Cuissons au four pour une (1) minute, à feu moyen=Ψήνουμε στο φούρνο για 1(λεπτό), σε μέτρια φωτιά.
12. Lorsque la crêpe se détache, retournez-la de l'autre côté et faites-la cuire=Όταν η κρέπα ξεκολλάει, γυρίστε τη από την άλλη πλευρά και ψήστε την.
13. Mettez la crêpe dans une assiette=Βάλτε την κρέπα μέσα σε ένα πιάτο.
14. De la même manière, faites tout le reste=Με τον ίδιο τρόπο, φτιάξτε όλες τις υπόλοιπες.

Crêpes sucrées

Κρέπες γλυκές

On les mange avec du chocolat, de la banane, des fruits, de la glace et du sirop de chocolat.

Τις τρώμε με σοκολάτα, με μπανάνα, με φρούτα, με παγωτό και με σιρόπι σοκολάτας.

Crêpes salées

Κρέπες αλμυρές:

On les mange avec du fromage, du jambon, des œufs, de la charcuterie, du poulet, des champignons, des légumes, du maïs.

Τις τρώμε με τυρί, ζαμπόν, αυγά, αλλαντικά, κοτόπουλο, μανιτάρια, λαχανικά, καλαμπόκι.

BON APPETIT

Ντουμανης Χρηστος Α2'

ΠΗΓΕΣ:

<https://dinanikolaou.gr/i-istoria-tis-gallikis-krepas/>

<https://www.argiro.gr/recipe/krepes-basiki-suntagi/>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CE%AD%CF%80%CE%B1>