



# LES OURS D'ALFADIR

## RECETTE DES GAULETTES DE PAIN PLATES

### SOURCES :

La recette originale a été postée sur l'ancien site web norvégien viking.no (qui n'existe plus). Le Dr William R. Short (U.S.A) l'a récupéré en 1998, l'a amélioré, et l'a republié le 12/02/2013 dans le cadre de ses recherches avec sa troupe Hurstwic. Il a aussi proposé une conversion du système métrique en "cups" (= tasses), bien plus facile à utiliser quand on est en campement : [http://www.hurstwic.com/library/how\\_to/viking\\_bread\\_recipe.pdf](http://www.hurstwic.com/library/how_to/viking_bread_recipe.pdf)

Les Ours d'Alfadir vous proposent une version française avec quelques conseils.

### INGRÉDIENTS :

- 7 tasses (900 g) de farines mixtes : blé, orge, avoine et seigle. Si elles sont moulues à l'ancienne (par ex. avec une meule en pierre) c'est encore mieux.
- 3 tasses (750 mL) de lait fermenté, aussi appelé babeurre ou lait ribot.
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- ¼ à ½ tasse (60 à 100 mL) de miel
- ½ à 1 tasse (100 g) de fruits à coques, par ex. de noix concassées.

### MATÉRIEL :

- Un saladier
- 1 tasse
- 1 spatule
- Une poêle
- De la matière grasse



### RECETTE :

1. Mélanger les ingrédients et pétrir minutieusement. Attention, la pâte est dense, et très collante ! Le Dr William R. Short indique même qu'il utilise chez lui un mixer spécial avec des crochets (peut-être l'équivalent de nos batteurs à spirales).
2. Se couvrir les mains de farine, puis former de petites boules de pâtes d'environ 5 à 8 cm de diamètre. Il est possible de les mettre au frigo ou de les faire congeler pour plus tard.
3. Presser les boules pour former des galettes d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Cuire les galettes 2-3 min de chaque côté, dans une poêle bien graissée (les vikings préféraient le beurre à l'huile) et posée sur un feu modéré. Une galette cuite devient marron clair et sonne creuse quand on la tapote.

### SUGGESTIONS :

- Les farines mixtes peuvent être trouvées en magasins bio. Il faut juste éviter les céréales non compatibles avec les vikings, comme le riz. L'épeautre est compatible.
- Le lait fermenté se trouve de plus en plus facilement au rayon frais des laits et des crèmes. Le lait fermenté oriental fait très bien l'affaire.
- Pour une version sucrée, remplacer les noix par des noisettes, parfait avec de la confiture.
- N'hésitez pas à diviser les proportions par 2, voir même par 4 pour un premier essai.
- Le temps de cuisson dépend aussi de l'intensité de votre feu ou de vos braises. Surveillez-bien, car un feu trop vif va vite noircir les galettes et l'intérieur ne sera pas cuit.

