

# LES BOURRIOLS

## Ingrédients pour 10 bourriols.

- 70cl de lait écrémé
- 7g de levure
- 175g de farine de sarrasin
- 175g de farine de froment
- Une bonne pincée de sel
- Beurre ou saindoux en quantité suffisante pour faire cuire les bourriols

1. Faire tiédir le lait, le verser dans un saladier, ajouter la levure, et remuer jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Ajouter les 2 farines et le sel, et bien mélanger. Couvrir et laisser une nuit dans un endroit frais.
2. Le lendemain, ajouter un peu de lait si la pâte semble trop épaisse. Faire fondre à feu moyen un peu de beurre ou de saindoux dans une bourriole de 25cm ou plus de diamètre, ou dans une grande poêle à crêpes .
3. Avec une cuillère, verser assez de pâte pour recouvrir toute la surface. Lorsque de petites bulles apparaissent à la surface du bourriols, le retourner et faire cuire l'autre face pendant 1ou 2mn

*On peut servir les bourriols froids en accompagnement comme du pain, ou bien les farcir de jambon, fromage ou œuf et les faire chauffer pendant 20mn à four chaud, th7 (220°C).*