

Les crêpes, pour notre plus grand plaisir

Dessert traditionnel, incontournable pour la chandeleur, porte bonheur de la période de carnaval, les crêpes égaient nombre de nos repas tout au long de l'année.

La version salée est une occasion pour varier les menus.

Quelques conseils pour réussir les crêpes :

- ✦ La pâte doit reposer le plus longtemps possible (minimum 2 heures)
- ✦ Afin d'éviter les grumeaux, ne verser au début qu'une petite quantité de liquide, tout en fouettant énergiquement.
- ✦ Huiler la poêle avec une pomme de terre coupée en deux ou un papier essuie-tout.
- ✦ Pour la cuisson des crêpes, la poêle doit être très chaude.
- ✦ Pour garder les crêpes au chaud jusqu'à l'heure du repas, les empiler sur une assiette creuse posée au dessus d'une casserole d'eau bouillante. Recouvrir d'une autre assiette.

N
t
s



Pays de Cognac

Recettes choisies



Crêpes
salées, sucrées

Animation Geneviève Bernard
3 et 4 février 2017

Crêpes à la courge Butternut râpée

Ingrédients pour 8 crêpes

200 g de farine, 2 œufs, 20 cl de lait ou de boisson végétale (soja, avoine, épeautre...), 1 pincée de sel, 1 C à S d'huile d'olive.

Garniture : 150 g de butternut (ou de potimarron), 120 g de tofu soyeux, 1 C à S d'huile de noix, 3 C à C d'umebosis, 2 C à S de graines de courges.

Préparation

Faire un puits avec la farine et incorporer progressivement les œufs, l'huile puis le lait. Laisser reposer au moins 2 heures.

Garniture : Peler et râper (grille fine) le potimarron.

Mixer le tofu soyeux avec l'huile de noix et la purée d'umebosis. Ne pas saler.

Toaster les graines de courges dans une poêle sans matière grasse.

Tartiner les crêpes avec la sauce, garnir de potimarron râpé, répartir des graines de courges.

Crêpes garnies de légumes au coco

Ingrédients pour 4 personnes, 12 crêpes

Crêpes : 250 g de farine T80 ou T110, 4 œufs, 1/2 litre de lait ou de boisson végétale, 1 C à C de curry en poudre, 1 pincée de sel, 1 C à S d'huile d'olive pour la poêle.

Garniture : 1 C à S de ghee (beurre clarifié) ou d'huile de coco ou d'olive, 1 C à C de curry en poudre, 1 pincée de galanga ou de gingembre, 200 g de carottes, 200 g de patate douce, 200 g de panais, 4 C à S de crème de coco.

Préparation

Préparer la pâte à crêpes et laisser reposer.

Passer les légumes au robot pour les hacher finement.

Faire revenir rapidement dans la matière grasse le curry, ajouter les légumes mixés, le galanga râpé (ou gingembre), la crème de coco, saler, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes sur feu doux. Mélanger de temps en temps et ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Pendant ce temps, faire cuire les crêpes à la poêle

Garnir chaque crêpe avec la compotée de légumes, et replier la crêpe.

Déguster aussitôt.

Crêpes fourrées aux épinards

Ingrédients pour 4 personnes, 12 crêpes

Crêpes : 250 g de farine T80 ou T110, 4 œufs, 1/2 litre de lait (vache, soja ou amandes), 1 pincée de sel, 3 C à S de graines de sésame grillées légèrement, 1 C à C de cumin en poudre, 1 C à S d'huile d'olive pour la poêle.

Garniture : 1 kg d'épinards, 200 g de fromage de chèvre affiné, 20 cl de crème de soja.

Préparation

Crêpes : Préparer la pâte à crêpes en mélangeant la farine, les œufs, le lait et le sel. Ajouter les graines de sésame et le cumin. Laisser reposer au moins 2 heures.

Garniture : Laver et équeuter les épinards en évitant de les laisser trop longtemps dans l'eau. Les faire fondre dans une grande casserole à fond épais, à feu doux, saler, poivrer.

Faire cuire les crêpes à la poêle. Les tenir au chaud.

Répartir sur les crêpes des copaux de fromage de chèvre affiné (150 g environ), puis les épinards, rouler et placer dans un plat allant au four, recouvrir avec Rouler les endives dans les crêpes et disposer dans un plat allant au four.

Sauce : mélanger 20 cl de crème de soja, 50 g de fromage de chèvre, une pincée de cumin en poudre, 1 C à S de graines de sésame grillées légèrement, faire tiédir pour mélanger tous les ingrédients. Verser cette sauce sur les crêpes. Passer au four chaud 5 minutes avant de servir.

Crêpes garnies aux fruits d'hiver rôtis

Ingrédients pour 8 crêpes

Garniture : 6 pommes, (ou 3 pommes et 3 poires), 1 citron, 1 C à S de ghee (ou huile d'olive), 1 C à S de miel, 1/2 gousse de vanille, 1/4 de C à C cardamome en poudre, 1/4 de C à C de cannelle en poudre.

Préparation

Garniture : Laver et râper le zeste du citron. Peler les fruits et les couper en petits morceaux. Dans une sauteuse, mettre 1 C à S de ghee, le miel, gratter la gousse de vanille, l'ajouter avec les autres épices, puis les fruits. Faire cuire 20 minutes jusqu'à ce que les fruits soient rôtis. Remuer 2 ou 3 fois pendant la cuisson pour que les parfums soient répartis. Si nécessaire ajouter un peu d'eau pendant la cuisson si le plat est trop caramélisé.

Garnir chaque crêpe avec les fruits rôtis. Servir chaud, tiède ou froid.