

Vive Les Crêpes !



Pâte à Crêpe Pour Garnitures Sucrées et Salées

Ingrédients Pour 4 Personnes (Environ 16 Crêpes): ½ Litre de Lait, 250 g de Farine, 2 Cuillères à Soupe d'Huile, 4 Œufs, 1 Pincée de Sel

Préparation:

- Dans un Saladier, mettre la farine, former un puits, casser les œufs, ajouter l'huile, le sel et un peu de lait. Remuer au fouet, tout en ajoutant du lait au fur et à mesure.

- Laisser reposer 30 minutes, un torchon recouvrant la préparation.

- Huiler une poêle à l'aide d'un papier absorbant imbibé d'huile et faire revenir les 2 faces de votre crêpe, une fois la poêle bien chaude. Ajuster la recette si la consistance ne vous paraît pas adéquate :

▲ Si votre crêpe a l'air un peu "cartonneuse" ou épaisse : ajouter un peu de lait ou d'eau à la pâte

▲ Si elle se déchire facilement ou la pâte apparaît trop liquide : ajouter un peu de farine tamisée en remuant énergiquement avec le fouet pour ne pas faire de grumeaux.

- Recommencer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Crêpes Roulées Poissons, Béchamel et Champignons

Ingrédients Pour 4 Personnes: 4 à 8 Crêpes, 4 Morceau de Poisson Blanc, Béchamel (75 g de Beurre ou 2 càs d'huile, - 75 g de Farine, - 50 cL de Lait Froid), Une Boîte de Champignons, Gruyère Râpée, Sel, Poivre

Préparation:

Préparer la sauce béchamel avec la recette ci dessous. Égoutter les champignons. Couper les si nécessaire. Mettre le poisson dans une assiette et faire cuire 6 minutes au micro-ondes à puissance moyenne. Émietter le poisson. Ajouter à la béchamel, le poisson et les champignons. Saler, Poivrer. Dans un plat allant au four, placer vos crêpes fourrées avec la préparation, parsemées de gruyère râpée. Réchauffer au four.

Autres Idées de Garnitures Pour 4 Crêpes ...

... **Sucrées - Salées** : 1 belle escalope de poulet (grillée), 1 pomme, 2 cuillères à soupe de miel liquide

... **Italiennes** : 4 petites tomates, 1 boules de mozzarella, 4 pincées de basilic

... **Végétariennes** : 100 g de gruyère râpé, une belle courgette coupée en lamelles et revenue à la poêle avec de l'huile d'olive, 2 tomates moyennes

... **Indiennes** : 4 belles pincées de curry, 1 grosse escalope de poulet cuite, 4 cuillères à soupe de crème fraîche

... **Mexicaines** : 1 petit bocal de sauce salsa (vendu dans le rayon 'Cuisine du Monde' dans les hypermarchés), 2 poivrons (coupés en lamelles et revenus à la poêle), 2 oignons émincés (revenus également à la poêle), 1 belle escalope de poulet cuite

Crêpes Choco-Banane

Garnitures Pour 16 Crêpes: 3 Bananes, 1 Plaque de Chocolat, Lait.

Remarque : Pour une pâte à crêpes sucrées, vous pouvez ajouter à la pâte un arôme comme du suce vanillé, de la fleur d'oranger, du citron, ...

Préparation:

Couper les bananes en fines rondelles. Faire fondre le chocolat avec du lait au micro-onde (Ajouter plus ou moins de lait selon la texture souhaité). Mélanger soigneusement pour obtenir une sauce onctueuse. Sur une assiette, mettre une crêpe. Tartiner la crêpe de sauce chocolat, ajouter des rondelles de banane. Rabattre les deux côtés de la crêpe sur la préparation.