

Crêpes



Nombre de personnes : 4 personnes



Temps de préparation : 10 minutes (et 1h de repos)



Temps de cuisson : 15 minutes

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 3 oeufs entiers
- 50 cl de lait
- 25 g de beurre fondu
- 25 g de sucre
- 1 petite cuillère à café de sel de mer

Pour la farce : de la nutella, de la confiture, de la crème de marrons, du caramel, du miel, de la chantilly...

Préparation :

- Mettez la farine et le sucre dans un bol.
- Faites une cavité et mettez les oeufs un par un.
- Mettez le lait petit à petit et mélangez avec un fouet.
- Ajoutez le sel et le beurre fondu.
- Battez la pâte avec le fouet. Elle doit être crémeuse.
- Laissez reposer la pâte pendant une heure.
- Faites fondre un peu de beurre dans la poêle.
- Mettez de la pâte avec une grande cuillère; elle doit couvrir le fond de la poêle.
- Faites dorer durant quelques secondes, puis retournez votre crêpe. Vous pouvez utiliser une spatule (c'est plus sûr) ou bien la faire sauter (c'est plus amusant !).
- Mettez la farce, pliez la crêpe et servez-la chaude.

<http://www.france.cooking2000.com>

Crêpes: liste des courses

	Irene	Juliana	Soraya	Yamna	Carol	Dolores
<u>Pour la pâte:</u>						
farine de froment (1 kilo)		x				
farine de blé noir (1 kilo)					x	
beurre (une barquette)			x			
oeufs (1 douzaine)				x		
lait (1 litre)	x					
sucré (1 pot)			x			
sel (1 pot)					x	

Farces sucrées :

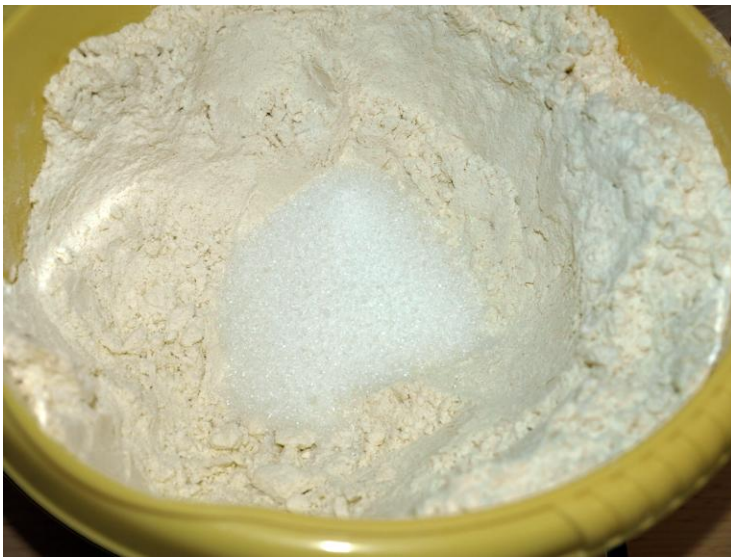
chocolat	x					
nutella		x				
chantilly				x		
crème de marrons						x
confitures (orange, pêche...)			x		x	
citron				x		
miel					x	
sirop d'érable						x

Farces galettes :

oeuf (voir pâte)				x		
jambon					x	
fromage râpé (emmental ou comté)			x			
légumes (épinards, poireau, tomate) (?)					x	

Ustensiles :

jatte à mesurer		x		
balance				x
bol			x	
fouet		x		
poêle			x	
spatule	x			
pinceau de cuisine				x
râpe à fromage			x	
assiettes	x			
fourchettes			x	
serviettes	x			
verres		x		







Migration Bigouden, un courtmétrage des Gobelins

<http://www.youtube.com/watch?v=sGkdQVRgFPE>

La recette illustrée des

Crêpes

sucrées

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 500 g de farine
- 6 oeufs entiers
- 2 dl de lait mi-écrémé ou entier
- 50 g de beurre fondu
- 50 g de sucre
- 1 petite cuillère à café de sel de mer



Pour la farce : de la nutella, de la confiture, de la crème de marrons, du caramel, du miel, de la chantilly, du jus de citron...

Ustensiles : un verre à mesurer
une balance de cuisine
un grand bol
un fouet
une spatule

Préparation

:

- Mettez la farine et le sucre dans un bol.
- Faites une cavité et mettez les oeufs un par un.
- Mettez le lait petit à petit et mélangez avec un fouet.
- Ajoutez le sel et le beurre fondu.
- Battez la pâte avec le fouet. Elle doit être crémeuse.
- Laissez reposer la pâte pendant une heure.
- Faites fondre un peu de beurre dans la poêle.
- Mettez de la pâte à crêpes avec une grande cuillère ; elle doit couvrir le fond de la poêle.
- Faites dorer durant quelques secondes, puis retournez votre crêpe. Vous pouvez utiliser une spatule (c'est plus sûr) ou bien la faire sauter (c'est plus amusant !).
- Mettez la farce, pliez la crêpe et servez-la chaude.

(Images à distribuer tout au long de la recette, avec celles prises durant l'activité) :

