
Recettes de crêpes sucrées ou salées



En version **sucrée** (une recette que j'ai réalisé il y'a plusieurs semaines)
Crêpes fourrées aux pommes - caramel - noix de coco

Il suffit de préparer une pâte à crêpes classique à base de

200g de farine

60g de maïzena

3 œufs

1/2 litre de lait

40g de beurre fondu

Et de la fleur d'oranger ou vanille (selon le gout)

Moi je mixe tout s'il y'a des grumeaux je passe dans un tamis, ensuite il suffit de laisser reposer un peu et de faire cuire (sans oublier de mettre un peu de beurre sur la poêle entre chaque crêpe)

Caraméliser des dès de pommes avec de

la **caissonade** et du **beurre** et fourrer les crepes.

Servir accompagné de **coulis de caramel** et un peu de noix de coco râpée.

Pour la version salée, des **galettes sarrasin au poulet** (trop bon) -

Pour environ 8 grandes crêpes au sarrasin:



200g de farine sarrasin (de blé noir)

100 g de farine (blanche)

1 œuf

30 cl de lait

40 cl d'eau

30g de beurre fondu

une pincée de sel

mélanger les deux farine, ajouter du sel, l'œuf et le lait, mélanger bien jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse mais très lisse, diluer cette pâte avec l'eau petit à petit en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte à crêpe liquide et sans grumeaux, ajouter le beurre fondu, mélanger. Couvrir la pâte et laisser reposer pendant une demi-heure minimum.

Faire chauffer une poêle antiadhésive, la beurrer puis faire cuire les crêpes des deux faces, (il faut beurrer légèrement la poêle avant la cuisson de chaque crêpe)