

ATELIER « Plaisirs de Cuisinier » 2

Traditions des Crêpes, de la Bretagne à la Pologne

Ingrédients : pour 12 crêpes	Matériel :
<p><u>Pour les Crêpes Nature</u> Farine T450-550 : 350 g Œufs : 4 Sel de Guérande : 3 g Huile : 40 g Lait : 500 ml <u>Décoration de l'assiette :</u> Feuilles de Menthe Coulis de fraise ou de framboise Pommes</p>	
A/ <u>Caramel beurre salé</u> (pour 3-4 crêpes) Sucre : 50 g Crème liquide : 25 ml Beurre salé breton : 50 g	
B/ <u>Pomme et miel</u> (par crêpe) Pomme coupée en lamelle poêlée au beurre Miel	
C/ <u>Coulis de Fraise</u> (pour 12 crêpes) Fraises : 450 g Sucre : g	
D/ <u>Coulis de Framboise</u> (pour 12 crêpes) Framboises : 350 g Sucre : ...20. g si les framboises sont acides	
E/ <u>Tradition Beurre Sucre</u> (par crêpe) Une noix de beurre salé breton Un peu de sucre brun	
F/ <u>Tradition Citron Sucre</u> (par crêpe) Jus d'un demi citron / un citron Un peu de sucre brun	
G/ <u>Fromage blanc</u> (pour 3-4 crêpes) (tradition polonaise) Fromage blanc : 250 g Sucre vanillé : 16 g (un sachet)	
H/ <u>Banane Chocolat</u> (par crêpe) Banane : 1 petite banane ou une 1/2 Chocolat noir : 20 g + 10 g décoration	
Temps de préparation :	
Pâte à crêpe 20 min, repos 30 minutes	Cuisson au Billig (tuile) Ou A la crêpière

Préparation 1

Pâte à Crêpes Bretonnes

Dans un saladier assez grand, mélanger la farine et le sel de Guérande.

Casser les œufs, les ajouter et bien mélanger à l'aide d'une fourchette ou d'une cuillère.

Ajouter l'huile.

Bien travailler la pâte pour qu'elle devienne homogène.

Incorporer doucement une partie du lait en évitant la formation de grumeaux.

Puis incorporer le reste du lait et mélanger pour obtenir une pâte à crêpe lisse et homogène.

Laisser reposer la pâte pendant au moins 20 minutes.

Préchauffer la crêpière ou le billig.

Une fois la crêpière chaude,

la huiler un peu, puis déposer une loupe de pâte à crêpe.

Étaler la pâte en tournant la poêle.

Cuire le 1^{er} côté de la crêpe.

La retourner à l'aide d'une spatule, pour cuire le deuxième côté de la crêpe.

Déposer sur une assiette la crêpe cuite des deux côtés.

Huiler la poêle et faire la crêpe suivante...

...

Réalisation des crêpes à l'assiette

- sur l'assiette, étaler la crêpe et déposer au centre l'accompagnement choisi.
(pour les crêpes **Caramel beurre salé, Tradition Beurre Sucre, Tradition Citron Sucre, Banane Chocolat**, la préparation se fait à chaud sur la crêpière ou le billig avec un peu de beurre salé)
- Repartir sur la crêpe en laissant le tour de la crêpe libre
- à l'aide de la spatule, retourner et marquer les côtés (3 ou 4) selon le choix de la présentation.
- Terminer votre présentation avec, au choix, des feuilles de menthe, des lamelles de pommes, du coulis, ou encore des fruits.
- On peut aussi décorer avec de la crème chantilly ou du sucre glace.

Préparation 2 Les accompagnements

A/ Caramel beurre salé (pour 3 personnes) (ou 6 pers. en doublant les quantités)

Dans la petite casserole, chauffer le sucre à feu vif (4), en mélangeant **avec une cuillère en bois**.

Quand le sucre commence à fondre, baisser un peu le feu (therm.3).

Mélanger **doucement**, sans cesse. **Ne pas laisser brûler** le sucre.

En même temps, chauffer un peu la crème liquide dans une autre petite casserole (partagée entre 2 tables de 6 élèves), puis la retirer du feu.

Quand le sucre est entièrement fondu et présente une jolie couleur dorée, ajouter la crème liquide **sans arrêter de mélanger avec la cuillère de bois**.

Quand la crème est entièrement incorporée, **retirer du feu** et ajouter le beurre salé, tout en mélangeant sans cesse.

Verser le caramel beurre salé **dans un récipient fermant hermétiquement** pour le conserver.

B/ Pomme et miel (par crêpe)

Laver, éplucher et couper en lamelles moyennes la pomme.

Poêler les lamelles de pomme au beurre. (utiliser la grande casserole ; therm 3-4)

Les réserver pour garnir la crêpe.

Accompagner de Miel sur la crêpe.

E/ Tradition Beurre Sucre (par crêpe)

Sur la crêpière, faire fondre le sucre brun au centre de la crêpe et ajouter une noix de beurre salé breton.

Refermer la crêpe et server.

F/ Tradition Citron Sucre (par crêpe)

Sur la crêpière, **faire fondre le sucre brun** au centre de la crêpe et **verser le jus d'un citron pressé**.

Refermer la crêpe et server.

G/ Fromage blanc (par crêpe)

Dans un récipient (bol), mélanger le fromage blanc et le sucre vanillé. **Réserver au frais**.

A l'assiette, ajouter le fromage blanc vanillé au centre de la crêpe.

Plier votre crêpe, puis verser les coulis de fraise ou de framboise.

Décorer avec des petits morceaux de fraises ou des framboises et de la menthe, selon vos goûts.

H/ Banane Chocolat (par crêpe)

Couper le chocolat noir en petits morceaux (en réserver pour la décoration)

Couper la banane en rondelle.

Sur la crêpière beurrée, thermostat 3, mettre les morceaux de chocolat au centre de la crêpe. Laisser fondre et étaler **avec la cuillère de bois**.

Ajouter les morceaux de bananes et refermer la crêpe.

Sur l'assiette, décorer avec des morceaux de chocolat et de la menthe selon vos goûts.