

# Crêpes salées et sucrées

## BLINIS AU SAUMON ET ANETH



### Ingrédients pour les blinis :

- 225g de farine
- 15g de levure fraîche
- 30cl de lait
- 10g de beurre
- 3 œufs
- Sel

### Garniture.:

- Tranches de saumon
- Fromage blanc
- Aneth
- Poivre

### Préparation.:

1. Mélanger la levure et un peu de lait. Laisser reposer à température ambiante durant 5 min.
2. Faire un puits avec la farine et déposer au milieu le sel, la levure et les jaunes d'œufs.
3. Bien mélanger en mettant progressivement le lait.
4. Laisser de côté pendant 1h.
5. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement.
6. Cuire chaque blini dans une petite poêle beurrée.
7. Garnir les blinis de fromage blanc, un morceau de saumon et l'aneth.

## CRÊPES ROULÉES PESTO/JAMBON DE PARME



### Ingrédients pour les crêpes :

- 125g de farine tamisée
- 2 œufs
- 250ml de lait
- 25g de beurre fondu
- Sel

### Garniture :

- Un bouquet de basilic (40g)
- 50g de parmesan
- 8 càs d'huile d'olive
- 50g pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- Jambon de parme

### Préparations :

1. Faire fondre le beurre au micro-onde et faire tiédir le lait.
2. Mélanger la farine tamisée, le sel et ajouter les œufs, le beurre fondu et progressivement le lait avec un fouet pour éviter les grumeaux.
3. Faire chauffer une noix de beurre dans la poêle et disposer une louche de pâtes.
4. Garnir les crêpes de pesto et jambon de parme, ensuite les rouler.
5. Les couper en rondelles et servir pour l'apéritif.

## CRÊPES AU SARRASIN FARCIES AU FROMAGE DE CHÈVRE/MIEL/LARD/ROMARIN



### Ingrédients :

- 200g de farine de sarrasin
- 100g de maïzena
- 3 œufs
- 650ml de lait
- 50g de beurre fondu
- 2 pincées de sel

### Garniture :

- Lard petit déjeuner
- Fromage de chèvre (type Chavroux)
- Miel
- Romarin
- Poivre

### Préparation :

1. Cuire au préalable les tranches de lard et réserver.
2. Tamiser la farine de sarrasin avec le sel et la maïzena.
3. Ajouter les œufs battus et mélanger.
4. Incorporer le lait en fouettant.
5. Incorporer le beurre fondu.
6. Laisser reposer.
7. Cuire les crêpes sur une poêle beurrée.
8. Ajouter sur la crêpe le fromage de chèvre/lard/miel/romarin/poivre.
9. Replier la crêpe en 4 et cuire 2 min.
10. Servir.

## CRÊPES AU SARRASIN FARCIES AUX POIVRONS/FETA/OLIVES/AIL



### Ingrédients :

- 200g de farine de sarrasin
- 100g de maïzena
- 3 œufs
- 650ml de lait
- 50g de beurre fondu
- 2 pincées de sel

### Garniture :

- 4 poivrons jaune
- 3 poivrons rouge
- 1 poivron vert
- 1 gousse d'ail
- 100g feta
- 50g d'olives noires
- Huile d'olive, sel, poivre

### Préparation :

1. Tamiser la farine de sarrasin avec le sel et la maïzena.
2. Ajouter les œufs battus et mélanger.
3. Incorporer le lait en fouettant.
4. Incorporer le beurre fondu.
5. Laisser reposer.
6. Presser l'ail et le cuire dans un filet d'huile d'olive.
7. Couper les poivrons en lamelles et les ajouter à la cuisson.
8. Ajouter également les olives coupées en morceaux.
9. Saler et poivrer.
10. Cuire les crêpes sur une poêle beurrée.
11. Garnir vos crêpes du mélange : poivrons/ail/olives.
12. Emitter de la feta et rouler la crêpe.
13. Servir.

## CRÊPES ROULÉES BECHAMEL/JAMBON/CHAMPIGNONS



### Ingrédients :

- 250g de farine tamisée
- 4 œufs
- 500 ml de lait
- ½ verre de bière
- 50g beurre fondu
- Sel

### Garniture :

- 80g de farine
- 80g de beurre
- 1L de lait
- Sel, poivre, muscade
- 500g de champignons
- 4 tranches de jambon

### Préparation :

#### *Crêpes*

1. Faire fondre le beurre au micro-onde et faire tiédir le lait.
2. Mélanger la farine tamisée, le sel et ajouter les œufs, le beurre fondu et progressivement le lait avec un fouet pour éviter les grumeaux.
3. Ajouter la bière.
4. Faire chauffer une noix de beurre dans la poêle et disposer une louche de pâtes.

#### *Béchamel jambon/ champignon*

5. Couper les champignons en lamelles et les cuire dans un peu de beurre (sel et poivre).
6. Couper également le jambon en petits morceaux et le réserver.
7. Faire fondre le beurre dans une casserole.
8. Ajouter la farine et remuer avec une cuillère de bois sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir.
9. Verser le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
10. Assaisonner de sel, poivre et muscade râpée.
11. Ajouter le mélange jambon/champignons à la béchamel.
12. Farcir les crêpes avec le béchamel jambon/champignons et les rouler.
13. Déposer dans un plat, parsemer de gruyère et enfourner 10 min à 180°C.
14. Servir.

## CRÊPES AUMONIÈRES AUX POMMES ET SON CAMEL BEURRE SALÉ



### Ingrédients :

- 250g de farine tamisée
- 4 œufs
- 500ml de lait
- ½ verre de bière ou 2 càs de rhum
- 50g beurre fondu
- 1 càs de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

### Garniture :

- 8 pommes
- 30 g de beurre
- 3 càs de sucre brun
- 1 citron

### Caramel :

- 200g de sucre cristallisé
- 100g de beurre salé
- 250ml de crème entière

### Préparation :

1. Faire fondre le beurre au micro-onde et faire tiédir le lait.
2. Mélanger la farine tamisée, le sucre et ajouter les œufs, le beurre fondu et progressivement le lait avec un fouet pour éviter les grumeaux.
3. Ajouter la bière ou le rhum.
4. Réserver la pâte.
5. Passer à la préparation des pommes : éplucher les pommes et les couper en petits cubes. Les placer dans un bol et les arroser avec le jus de citron.
6. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu doux/moyen. Placer les pommes et ajouter le sucre brun. Faire bien revenir les pommes dans le sucre et le beurre afin qu'elles en soient bien imbibées. Réserver au chaud
7. Faire le caramel : mettre dans une casserole le sucre et faire chauffer sur feu moyen pour obtenir un caramel à sec. Le sucre va commencer à se dissoudre, devenir liquide puis se transformer en un liquide ambré (environ 3 ou 4 min.). Pendant ce temps, dans une autre casserole, faire chauffer la crème liquide et réserver.

8. Dès que le sucre est transformé en caramel, retirer la casserole du feu et ajouter délicatement une petite partie de la crème. Attention aux projections ! Remuer vivement et incorporer le reste petit à petit. Quand il n'y a plus de bouillon, ajouter le beurre et remuer à nouveau jusqu'à consistance d'une crème moyennement liquide. Si la crème ne vous semble pas assez épaisse, remettre la casserole à feu doux et remuer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
9. Faire chauffer une noix de beurre dans une poêle et disposer une louche de pâte à crêpe.
10. Former les aumônières : déposer les pommes sur la crêpe et une càs de caramel, ensuite refermer l'aumônière à l'aide d'un pic en bois.
11. Servir.

## CRÊPES AUX POIRES/AMANDES/CHOCOLAT



### Ingrédients :

- 250g de farine tamisée
- 4 œufs
- 600ml de lait
- 50g de beurre fondu
- 1 càs de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 càs de cacao en poudre

### Garniture :

- 6/8 poires
- Amandes effilées
- 250ml de crème entière
- 17g de sucre glace
- 250g de chocolat noir
- ½ verre de lait froid + 40ml crème entière

### Préparation :

1. Faire la chantilly : fouetter la crème et le sucre glace au batteur et réserver au frais.
2. Faire fondre le beurre au micro-onde et faire tiédir le lait.
3. Mélanger la farine tamisée, le sucre et ajouter les œufs, le beurre fondu et progressivement le lait avec un fouet pour éviter les grumeaux.
4. Ajouter la poudre de cacao.
5. Réserver la pâte.
6. Peler les poires, les couper en tranches et les poêler dans un peu de beurre durant 5 min.
7. Griller à sec les amandes dans une poêle.
8. Faire fondre du chocolat au micro-onde avec le lait et la crème. Mélanger.
9. Faire chauffer une noix de beurre dans une poêle et disposer une louche de pâte à crêpe.
10. Garnir les crêpes avec des poires/amandes et/ou de la sauce chocolat/crème fouettée.
11. Servir.



## CRÊPES SUZETTE



### Ingrédients :

- 250g de farine
- 50g de beurre fondu
- 2 càs de sucre
- 4 œufs
- 600ml de lait ½ écrémé
- 1 zeste d'orange

### Garniture :

- 100g de beurre mou
- Jus de 2 oranges
- 2-3 oranges entières
- Zestes de 2 oranges
- 15g de sucre glace
- 1 zeste d'orange et de citron
- 20ml de fleur d'oranger ou de Grand Marnier

### Préparation :

1. Mélanger la farine et le sucre dans un saladier ; verser progressivement les œufs, le beurre fondu, le lait puis ajouter le zeste d'orange. Laisser reposer le temps de faire le beurre Suzette.
2. Dans une casserole, déposer le beurre et le faire fondre doucement, verser le jus d'orange et mélanger ; ajouter le zeste d'orange, mélanger de nouveau ; ajouter le sucre glace et la fleur d'oranger si vous le souhaitez.
3. Dans une crêpière chaude, verser la pâte à crêpe, former une crêpe dorée des deux côtés.
4. Garnir la crêpe avec une cuillère de beurre Suzette. Plier la crêpe en quatre. Terminer avec quelques rondelles d'orange et quelques zestes de citron.
5. Servir.