



Crêpes, beignets et gaufres sucrés
Crêpes en aumônières



1h10 **20 min** **20 min** **30 min** **414**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

**Ingrédients pour la pâte
à crêpes**

170 g **Farine**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
35 cl **Lait demi-écrémé**
1 c. à café **Huile de
tournesol**

**Ingrédients pour la
garniture**

3 **Poire**
80 g **Chocolat noir**
40 g **Crème liquide
(fleurette)**
8 c. à soupe **Amande(s)
effilée(s)**
2 c. à café **Sucre semoule**

Étape 1

Préparation de la pâte à crêpes

- 1 Tamiser la farine, puis la verser dans un saladier et creuser un puits au centre.
- 2 Casser les œufs dans le puits, saler.
- 3 Avec un fouet, mélanger d'abord les oeufs sans incorporer de farine.
- 4 Ajouter ensuite le lait en filet tout en fouettant pour intégrer la farine au fur et à mesure.
- 5 Quand le mélange est homogène, passer l'appareil au chinois.
- 6 Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes sous un torchon.

Étape 2

Cuisson des crêpes

- 1 Mettre une poêle à chauffer sur feu vif avec un filet d'huile.
- 2 Étaler l'huile sur la poêle avec une feuille de papier absorbant.
- 3 Quand la poêle est bien chaude, verser une petite louche de pâte à crêpe et laisser cuire quelques

secondes.

- 4 Quand la surface de la crêpe n'est plus humide, la retourner à l'aide d'une spatule pour la faire colorer de l'autre côté.
- 5 Quand la crêpe est cuite des deux côtés, la débarrasser sur une assiette et recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 6 Pour garder les crêpes au chaud, faire bouillir une casserole d'eau. Sur cette casserole, déposer l'assiette contenant les crêpes. Poser une assiette à l'envers par dessus les crêpes.

Étape 3

Réalisation de la garniture et des aumônières

- 1 Faire griller les amandes dans une poêle sur feu assez vif.
- 2 Laisser colorer puis verser le sucre, laisser le temps nécessaire à faire caraméliser le sucre.
- 3 Vider dans une assiette sans attendre.
- 4 Peler les poires et les couper en petits morceaux.
- 5 Mettre le beurre dans une poêle à feu assez vif et y verser les poires.
- 6 Ajouter le sucre et laisser sur le feu, le temps que les poires commencent à dorer. Retirer ensuite du feu.
- 7 Mélanger le chocolat noir grossièrement haché et la crème dans un bol et faire fondre le tout au micro-ondes.
- 8 Attention, le chocolat peut brûler au micro-ondes, ne pas hésiter à le faire fondre en plusieurs fois.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser au centre de la crêpe les poires, le chocolat puis les amandes.
- 2 Replier la crêpe en aumônière puis la fermer avec une petite ficelle.
- 3 Saupoudrer une assiette avec un peu d'amandes effilées et un peu de chocolat fondu. Poser l'aumônière dessus et servir sans attendre.