Crêpes, beignets et gaufres sucrés

Pannequet à la mangue et caramel à l'orange

35 min	20 min	15 min	0	321
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des mangues poêlées

1. Préparer les mangues et les détailler en dés d'environ 1 cm de côté.
2. Dans la poêle, faire fondre le beurre.
3. Ajouter les mangues et le sucre vanillé.
4. Mélanger délicatement et laisser cuire 5 minutes sur feu doux.

Étape 2

Préparation du caramel à l'orange

1. Râper le zeste de l'orange puis la presser.
2. Dans une petite casserole, verser le jus d'orange et le sucre.
3. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange caramélise et prenne une couleur dorée.
4. Toujours garder un oeil sur le caramel, il peut très vite passer du blond au noir charbon.
5. Ajouter le lait de coco et les zestes, puis poursuivre la cuisson sans cesser de mélanger pendant 1 minute.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les pannequets

4 **Feuille de pâte filo**
50 g **Beurre demi-sel**
50 g **Sucre glace**

Ingrédients pour les mangues poêlées

2 **Mangue**
1 **Mangue**
10 g **Beurre demi-sel**
1 sachet(s) **Sucre vanillé**

Ingrédients pour le caramel d'orange

1 **Orange(s)**
100 g **Sucre semoule**
5 cl **Lait de coco**

6 Faire très attention aux projections quand on ajoute le lait de coco.

Étape 3

Préparation des pannequets

1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2 Faire fondre le beurre dans une petite casserole.
3 Enduire chaque feuille de pâte filo de beurre fondu, puis les saupoudrer de sucre glace à l'aide de la passette.
4 Répartir les mangues poêlées au bord des feuilles de filo.
5 Ajouter 1 cuillère à café de caramel d'orange.
6 Plier les feuilles de filo pour former de petits paquets.
7 Déposer les pannequets sur la plaque de pâtisserie doublée d'une feuille de papier sulfurisé.
8 Enfourner pour 15 minutes. Les pannequets doivent être légèrement dorés.

Étape 4

Dressage

1 Déposer 1 pannequet par assiette.
2 Napper de caramel à l'orange.