



Crêpes, beignets et gaufres sucrés

Pannequet aux fruits caramélisés



1h30 **50 min** **10 min** **30 min** **373**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Pâte à crêpes

170 g **Farine**
35 cl **Lait entier**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
3 c. à soupe **Sucre semoule**
1 pincée(s) **Sel**
1 **Huile de tournesol**

Garniture aux mangues

2 **Mangue**
4 c. à soupe **Sucre semoule**
15 g **Beurre**
1 c. à soupe **Rhum**

Caramel d'orange

10 cl **Jus d'orange**
8 c. à soupe **Sucre semoule**
2 c. à soupe **Crème liquide (fleurette)**

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 Dans le puits, ajouter les œufs, le sucre et le sel.
- 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

Préparation de la garniture aux mangues

- 1 Faites chauffer la poêle à feu vif pour y faire fondre le beurre.
- 2 Eplucher et couper les mangues en lamelles.
- 3 Mettre le sucre dans une poêle et le laisser se dissoudre à feu moyen.
- 4 Faire caraméliser les lamelles de mangue.
- 5 Flamber les mangues au rhum et réserver.

Étape 4

Préparation du caramel d'orange

- 1 Mettre le sucre dans une casserole et le laisser se dissoudre à feu moyen sans y toucher.
- 2 Il ne faut surtout pas remuer la casserole car cela fait refroidir le sucre et il cristallise. Il faut alors recommencer l'opération.
- 3 Lorsque le sucre a fondu et commence à se colorer remuer afin d'uniformiser la cuisson.
- 4 Lorsqu'il est bien ambré, verser le jus d'orange.
- 5 Verser la crème et laisser bouillir tout en remuant. Si de petits cristaux se forment, laisser chauffer le mélange tout en continuant à remuer jusqu'à ce qu'ils aient disparu.

Étape 5

Préparation des pannequet à la mangue et caramel d'orange

- 1 Répartir les lamelles de mangue au centre de la crêpe.
- 2 Replier le côté droit et gauche de la crêpe.
- 3 Rouler la crêpe délicatement de sorte que la garniture aux mangues ne soit pas visible.
- 4 Verser un filet de caramel d'orange et servir.