

Crêpes, beignets et gaufres sucrés

Pannequet des îles, sauce au chocolat



25 min **20 min** **5 min** **0** **567**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la crème pâtissière

- 1 Verser les oeufs entiers et le sucre dans un saladier, fouetter pour blanchir le mélange.
- 2 Tamiser la farine au dessus du mélange à l'aide d'une passette et fouetter.
- 3 Inciser la gousse vanille dans la longueur, gratter les graines à l'aide d'un couteau d'office. Réserver dans un ramequin.
- 4 Verser le lait dans une casserole. Ajouter la vanille et faire chauffer sur feu vif.
- 5 A ébullition, ôter le lait du feu. Le verser sur le mélange aux oeufs en fouettant vivement.
- 6 Verser la préparation dans une casserole propre. Faire chauffer sur feu vif sans cesser de fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 7 Lorsque la crème commence à bouillir, arrêter la cuisson et réserver la crème dans un saladier propre.

Étape 2

Réalisation de la garniture et des pannequets

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la garniture

8 Crêpe(s)
2 Banane(s)
40 g Noix de coco rapée
1 c. à soupe Rhum

Ingrédients pour la crème pâtissière

2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
25 cl Lait demi-écrémé
60 g Sucre semoule
25 g Farine
1 Gousse(s) de vanille

Ingrédients pour la sauce au chocolat

20 cl Crème liquide (fleurette)
150 g Chocolat noir

- 2 Eplucher les bananes, les inciser en deux dans la longueur. Tailler de fines rondelles avec un couteau d'office et les intégrer à la crème pâtissière. Mélanger avec une maryse.
- 3 Incorporer la noix de coco et mélanger. Verser le rhum et mélanger à nouveau.
- 4 Disposer une crêpe sur le plan de travail, la garnir de crème pâtissière à la banane et à la noix de coco. Rabattre les bords vers l'intérieur et rouler la crêpe.
- 5 Avec une spatule, disposer le pannequet dans un plat allant au four. Recommencer l'opération avec les autres crêpes, enfourner pendant 5 minutes.

Étape 3

Réalisation de la sauce au chocolat

- 1 Verser la crème liquide dans une casserole, porter à ébullition.
- 2 Ajouter le chocolat coupé en morceaux, mélanger au fouet jusqu'à ce qu'il fonde. Réserver au chaud le temps de dresser les pannequets.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les pannequets du four, les dresser sur une assiette de présentation à l'aide d'une spatule.
- 2 Couper les extrémités des pannequets en biais pour une présentation plus esthétique. Verser la sauce au chocolat sur les pannequets et saupoudrer de noix de coco râpée. Servir aussitôt.