



*Crêpes, beignets et gaufres sucrés*  
**Crêpes antillaises**



**3h45** **40 min** **5 min** **3h** **540**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour **6** personnes

**Ingrédients pour la pâte  
à crêpe**

250 g **Farine**  
4 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
50 cl **Lait demi-écrémé**  
50 g **Beurre**  
2 c. à soupe **Sucre  
semoule**  
1 c. à soupe **Rhum**  
1 pincée(s) **Sel**  
3 c. à soupe **Huile  
d'arachide**

**Ingrédients pour la  
crème**

2 **Banane(s)**  
20 g **Beurre**  
1 c. à soupe **Sucre roux**  
4 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**  
50 cl **Lait demi-écrémé**  
100 g **Sucre semoule**  
2 c. à soupe **Maïzena**

**Étape 1**

Préparation de la pâte à crêpes

- 1 Casser les oeufs dans un saladier et y verser le sucre. Mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- 2 Faire fondre le beurre dans un bol au micro-ondes.
- 3 Ajouter la farine et le sel puis mélanger. Verser progressivement le lait, le beurre fondu et le rhum puis mélanger.
- 4 Recouvrir le saladier de film alimentaire et laisser reposer 1 heure au frais.

**Étape 2**

Préparation de la crème à la banane

- 1 Eplucher les bananes et les couper en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau d'office. Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire dorer les bananes.
- 2 Saupoudrer de sucre roux et les retourner à l'aide d'une fourchette. Laisser dorer encore 1 minute.
- 3 Débarrasser les bananes dans un bol à l'aide d'une spatule. Les écraser à l'aide d'une fourchette et laisser refroidir à température ambiante.

- 4 Faire chauffer le lait dans une casserole sur feu doux.
- 5 Mélanger les jaunes d'oeufs, le sucre et la maïzena dans un saladier à l'aide d'un fouet. Verser ensuite le lait chaud tout en continuant à fouetter.
- 6 Transvaser le mélange dans la casserole et faire épaissir sur feu doux pendant 5 minutes en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Verser la crème dans le saladier et y ajouter la purée de banane puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Couvrir à l'aide de film alimentaire et laisser refroidir pendant 1 heure à température ambiante puis 1 heure au frais.

### Ingrédients pour le dressage

#### 3 Framboise

1 branche(s) **Menthe fraîche**

### Étape 3

#### Préparation des crêpes

- 1 Faire chauffer une poêle à crêpes. Verser l'huile d'arachide dans un bol, y imprégner une feuille de papier absorbant pliée et l'utiliser pour graisser le fond de la poêle.
- 2 Verser un peu de pâte à crêpe à l'aide d'une louche et effectuer un mouvement de rotation pour l'étaler uniformément dans la poêle.
- 3 Lorsque les bords de la crêpe commencent à se décoller, la retourner à l'aide d'une spatule. Laisser cuire encore 1 minute environ, suivant la cuisson désirée.
- 4 Déposer la crêpe sur une assiette plate et réserver. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Étaler un peu de crème à la banane sur chaque crêpe à l'aide d'une spatule. Rouler les crêpes et les déposer sur une assiette de présentation.
- 2 Décorer avec un peu de menthe fraîche et des framboises. Déguster sans attendre.