Crêpes, beignets et gaufres sucrés

Crêpes antillaises

3h45	40 min	5 min	3h	540
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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.

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**

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.

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. Etaler 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.

Ingrédients pour le dressage

3 **Framboise**
1 branche(s) **Menthe fraîche**