



Crêpes, beignets et gaufres sucrés

Best of crêpes



55 min **10 min** **15 min** **30 min** **293**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les crêpes

30 cl **Lait demi-écrémé**
200 g **Farine**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 g **Sucre semoule**
1 pincée(s) **Sel**

Étape 1

Préparation de la pâte à crêpes et cuisson

- 1 Verser la farine dans une passette placée au-dessus d'un saladier pour la tamiser.
- 2 Faire un puits au centre de la farine à l'aide du fouet
- 3 Casser les oeufs un par un, les verser dans le puits de farine.
- 4 Mélanger au fouet pour bien amalgamer les ingrédients en amenant la farine progressivement sur les oeufs.
- 5 Verser la moitié du lait. L'incorporer sans cesser de battre avec le fouet.
- 6 Quand le mélange est homogène, verser le reste de lait, puis une pincée de sel. Fouetter à nouveau.
- 7 Ajouter le sucre, fouetter.
- 8 Cette pâte peut être parfumée avec une gousse de vanille, de l'eau fleur d'oranger ou un peu de rhum.
- 9 Si des grumeaux apparaissent, la passer au chinois pour la filtrer.
- 10 Laisser la pâte reposer pendant 30 minutes.
- 11 Pour retenir les quantités de la pâte à crêpe il faut se souvenir de 4-3-2-1 : 4 verres de lait, 3 oeufs, 2 verres de farine et 1 pincée de sel.

- 12** Mettre un peu d'huile dans une poêle à revêtement anti-adhésif posée sur feu vif. Eponger l'excédent avec un papier absorbant.
- 13** Pour vérifier que la poêle est chaude, faire tomber quelques gouttes de pâte à crêpe.
- 14** Verser un peu de pâte dans la poêle à l'aide d'une louche. Pencher la poêle pour bien répartir la pâte.
- 15** Une fois la crêpe colorée d'un côté, la retourner.
- 16** Laisser cuire pendant quelques secondes sur l'autre face, puis débarrasser dans une assiette.
- 17** Entre chaque crêpe, frotter le fond de la poêle avec le papier absorbant afin de la graisser à nouveau. Ajouter de l'huile quand le papier absorbant est sec.
- 18** Attention, la cuisson des crêpes est brève.