



Mercredi 05 février





La crêpe, c'est la fête !

Histoire(s) de crêpes...

Les crêpes, souvenir de notre enfance, consommées le plus souvent au moment de la Chandeleur séduisent toute la famille et se consomment salées, sucrées, seules ou dans des préparations plus élaborées.

D'où viennent t'elles ? Les historiens pensent que les crêpes sont apparues 7000 ans avant Jésus Christ. A cette époque il s'agissait d'un mélange de céréales écrasé avec de l'eau cuit sur des pierres chaudes.

*Depuis, cette technique culinaire a bien évolué et s'est rependue à travers le monde . En France elle est fabriquée sans levain, salée ou sucrée ; dans les pays anglo-saxons elle devient **pancake** et est plus gonflée ; à servir avec du sirop d'érable. En inde, elle sont réalisés à base de soja noir et de riz longuement fermenté, et s'appelle **dosa** ; nous y retrouvons également le **chapati**, équivalent de notre pain quotidien. Dans les pays russes, nous retrouvons les **blinis**, accompagnant le plus souvent poissons fumés et caviar. Dans les pays du Maghreb , à base de semoule fine, vous trouvez les **msemen** ou alors les **baghir**, crêpes pleines de trous à déguster avec du miel.*

Retrouvez dans ce livret, des recettes de base de la pâte à crêpes et quelques versions de compositions salées ou sucrées

Bonne dégustation et , n'oubliez-pas, selon la légende, lorsque vous faites sauter les crêpes, placez une pièce dans votre main afin d'assurer votre prospérité tout au long de l'année !

Le Chef : François MULMANN

Après un parcours universitaire et des expériences dans le monde des systèmes d'information et des ressources humaines François s'est reconverti dans le monde de la gastronomie et a passé son CAP en 2007 dans la célèbre Ecole Ferrandi.

Diplôme en poche il ouvre un restaurant de vente à emporter haut de gamme puis rejoint différentes entreprises en temps que second de cuisine et chef. Actuellement il partage son temps entre le développement d'une entreprise de vente de produits pour la restauration et l'animation de cours de cuisine, comme celui du jour.



Pâte à crêpes sucrée, recette rapide

Pour 4 personnes

250 g de farine – 4 œufs – ½ l de lait – 1 pincée de sel – 2 cuiller à soupe de sucre - 50 g de beurre fondu

Mettre la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.

Faire un puits et versez-y les œufs.

Mélanger doucement puis ajouter le lait petit à petit. A la fin, ajouter le beurre fondu refroidi.

Laisser reposer ½ heure au frais avant cuisson.



Pâte à crêpes complète au sarrasin

Pour 6 personnes

½ l de lait – ½ l d'eau – 300 g de farine de sarrasin – 6 œufs – 200 g de farine 1 grosse pincée de sel fin

Dans un saladier mettre les farines et le sel.

Ajouter les œufs battus un à un puis verser petit à petit le lait et l'eau mélangés.

Laisser reposer la pâte au frais durant une heure avant cuisson.

Pâte à crêpe mixte

Pour une vingtaine de crêpes

500 g de farine – ½ l de lait – ½ l de bière
6 œufs – 2 cuillère à soupe d'huile – 1 grosse pincée de sel

Tamisez la farine dans un saladier, ajoutez le sel, puis faites un trou. Ajoutez les œufs battus et incorporez la farine petit à petit à l'aide du fouet. Lorsque toute la farine est absorbée, ajoutez le lait à température ambiante puis la bière. Afin de votre préparation, ajoutez l'huile puis laissez reposer la préparation une heure à température ambiante avant de cuire vos crêpes.



Les Recettes des petits chefs

Pics apéritifs de roulés de crêpes au saumon et végétarien

Pour 4 crêpes

4 crêpes salées – 2 tranches de saumon fumé – 150 g de fromage à tartiner – quelques brins de ciboulettes et d’aneth – ¼ de concombre – ½ pot de poivron confit – quelques olives - 3 cuillers à soupe de crème liquide
Sel – poivre – Piment d’Espelette

Préparation au saumon :

Mélanger la moitié du fromage à tartiner avec le saumon que vous aurez taillé en fines lamelles. Ajouter l’aneth ciselée et rectifier l’assaisonnement.

Préparation végétarienne :

Mélanger la moitié du fromage à tartiner avec la crème liquide pour assouplir le mélange. Assaisonner. Tailler le concombre en tranches fines ainsi que les olives, égoutter les poivrons.

Dressage :

Etaler vos crêpes et répartir dessus, soit le mélange fromage saumon, soit le mélange fromage sur lequel vous rajouterez le concombre, les olives et le poivrons.

Rouler les crêpes serrées et les envelopper avec du papier film. Réserver 1 heure au réfrigérateur avant de les couper en tranches.



Enchiladas de crêpes au poulet

Pour 4 personnes

8 crêpes salées – 200 g de filet de poulet – 3 poivrons de couleur – 1 oignons - 1 boule de mozzarella – 10 cl de coulis de tomates – ½ cuiller à café de curcuma – ½ cuiller à café de curry – ½ cuiller à café d’origan séché – 3 cuiller à soupe d’huile d’olives – Sel – poivre

Emincer l’oignon ; tailler les poivrons en fines lanières. Tailler le poulet en petites escalopes et le mettre dans un saladier avec les épices et le sel et le poivre.

Laisser reposer au frais durant ½ heure. Tailler la mozzarella en fines tranches

Dans une casserole, faire chauffer 2 cuillers d’huile et ajouter oignons et poivrons. Faire cuire durant ½ heure environ en ajoutant un peu d’eau.

En parallèle, dans une poêle, faire revenir le poulet.

Dans chaque crêpe, déposer un peu de poivrons, quelques morceaux de poulet, de mozzarella et ajouter un peu de coulis de tomates. Rouler et déposer dans un plat allant au four. Passer à four 200°C durant 10 minutes avant de déguster.

Gâteau de crêpes gratiné au jambon et au chèvre

Pour 6 personnes

5 crêpes salées – 2 tranche de jambon blanc – 100 g de fromage de chèvre – 200 g d'emmental – 50 g de beurre – 50 g de farine – 20 cl de lait – 3 œufs – Sel – poivre

Dans une casserole, faite fondre le beurre puis le mélanger avec la farine. Ajouter le lait, assaisonner et cuire la sauce béchamel.

Tailler le jambon en lamelles, râper l'emmental grossièrement et couper le jambon en fines lanières.

Dans un plat à manqué déposer 2 crêpes, puis recouvrir de chèvre coupé en tranches fines, déposer une crêpe dessus, ajouter le jambon et les œufs, recouvrir par une crêpe, puis ajouter la béchamel et enfin la dernière crêpe. Terminer en saupoudrant d'Emmental.

Enfourner à four 200° C durant 15 minutes et déguster chaud.



Gâteau de crêpes crudités jambon œuf

Pour 6 personnes

6 crêpes salée – 2 pot de mayonnaise – curry en poudre – 4 avocats – 4 œufs durs – 4 tranches de jambon – 50 g de carottes râpées – 1 salade type iceberg

Mélanger la mayonnaise avec une pointe de curry. Tailler les œufs en lamelles. Emincer la salade. Tailler les avocats en lamelles.

Monter votre gâteau en alternant les couches entre jambon, oeufs et crudités et en ajoutant entre chaque crêpe de la mayonnaise au curry. Terminer par une crêpe et presser légèrement le mélange.

Laisser reposer au frais avant de servir.

Tailler comme un gâteau et servir avec une salade.



Aumônières de crêpes chocolat bananes

Pour 6 personnes

6 crêpes sucrées – 300 g de pâte à tartiner – 5 bananes – 4 cuiller à soupe de crème fraîche – 1 citron – 25 g de noisettes grillées – Sucre glace -

Verser la pâte à tartiner dans une casserole et ajouter la crème. Laisser chauffer à feu doux en mélangeant régulièrement.

Couper les bananes en fines lamelles et les recouvrir de jus de citron.

Dans une crêpe, déposer une grosse cuiller de bananes en rondelles, ajouter une grosse cuiller de crème fondue à la pâte à tartiner puis fermer. Attacher votre aumônière avec un fil de bonbons. Déguster aussitôt.



Crêpes tatin aux pommes

Pour 6 personnes

5 pommes – 300 g de farine – 220 g de sucre – 25 cl de lait – 3 œufs – 1 sachet de levure – 20 g de beurre – sucre glace

Mélanger farine, levure, sucre progressivement avec les œufs puis ajouter le lait. Réserver.

Eplucher les pommes et les tailler en cubes.

Dans une poêle mettre un peu de beurre et faire sauter les pommes sans les faire brûler.

Dans une autre poêle mettre un peu de beurre et déposer la pâte à crêpe ; laisser cuire sur un côté et retourner dans la poêle avec les pommes, afin que celles-ci soient en contact avec la pâte crue. Couvrir et laisser cuire doucement 10/15 minutes. Laisser refroidir et servir saupoudré de sucre glace.



Crêpes façon Sushi aux fruits

Pour 4 personnes :

4 crêpes – 1/2 de lait entier – 60 g de sucre – 1 gousse de vanille – 100 g de riz rond
1 mangue – 2 kiwis – Quelques fraises
Miel

Préparer le riz au lait : rincer le riz et le blanchir à l'eau froide. Puis le cuire doucement avec le lait, le sucre et la gousse de vanille (30 minutes environ). Réserver le riz à l'air libre.

Sur une planche, étaler une crêpe et taillez-la en carré. Déposer dessus une couche de riz au lait en laissant le bord supérieur libre. Tartiner avec un peu de miel le bord supérieur. Déposer quelques fruits coupés en bâtonnets et rouler le tout très serré.

Découper votre crêpe en 6 morceaux environ et ... déguster !



Nems surprise à la pâte à tartiner et au chocolat blanc

Pour 6 personnes

6 crêpes – Pâte à tartiner – Chocolat blanc – sucre glace - beurre

Étaler une crêpe dans une assiette et napper généreusement le centre de pâte à tartiner. Hacher grossièrement le chocolat blanc et en déposer la valeur d'une cuiller à soupe au centre de la crêpe.

Plier les extrémités de la crêpe et rouler comme un nem.

Faire fondre le beurre dans une poêle et saisir la crêpe /nem de tous les côtés.

Servir chaud, saupoudré de sucre glace.

Les fameuses crêpes Suzette

Pour 4 personnes :

8 crêpes sucrées de petites taille – 180 g de sucre en morceaux – 2 oranges – 1 citron – 30 g de beurre – 20 cl de Grand Marnier

Frotter vos morceaux de sucre sur les oranges et sur le citron afin de récupérer le zeste. Presser les fruits.

Dans une poêle, mettre le beurre et le sucre en morceaux. Faire un caramel blond et stopper le avec le jus de fruits et le Grand Marnier.

Lorsque le jus de cuisson est terminé, tremper chaque crêpe dans le mélange recto et verso jusqu'à l'absorption des $\frac{3}{4}$ du mélange.

Servir aussitôt saupoudrer de sucre glace.

La recette originale n'est pas flambée, mais vous pouvez en fin de préparation flamber les crêpes dans la poêle avec du Cointreau.



Gâteau de crêpes à la crème citron

Pour 6 personnes

3 citrons – 3 œufs – 250 G de sucre en poudre – 100 g de beurre – 6 crêpes – sucre glace

Râper le zeste d'un citron dans une casserole, ajouter le jus, le sucre et le beurre. Lorsque le mélange frémit, ajouter les œufs battus et remuer jusqu'à ce que la crème soit prise. Laisser refroidir.

Tartiner les crêpes avec la crème refroidie et monter le gâteau en terminant par une crêpe. Poudrer le gâteau de sucre glace et servir à température ambiante.

Aux fourneaux les petits chefs !

Une expérience culinaire inoubliable des plus ludique, exclusive et marquante

Chaque premier mercredi du mois, les petits chefs se mettent derrière les fourneaux!

Pour participer, retrouvez l'animation entre les boutiques Marc Orian et Lacoste :

- Pas besoin d'inscription
- Participation gratuite
- Tous les enfants à **partir de 6 ans** sous la surveillance de leurs parents peuvent participer
- Sessions de 20 min de 11h à 18h

Nos prochains rendez-vous :

les **mercredis**

04 mars

01 avril

06 mai

03 juin

01 juillet

