

CRÊPES AU CAMEL ET BEURRE SALE

6 crêpes

100g de sucre
60g de beurre salé
60g de crème fleurette
40ml d'eau
Fleur de sel (1 pincée)

1. Coupez le beurre en petits dés et les faire ramollir en position « décongélation » ondes.
2. Mettre le sucre dans une casserole avec 20 ml d'eau.
3. Faire chauffer cette préparation à feu vif en remuant de temps en temps jusqu'à obtenir une couleur ambrée.
4. Décuire avec les 20 ml d'eau restants (verser l'eau dans la casserole) en se protégeant des éventuelles projections, puis décuire à nouveau avec la crème fleurette tiède.
5. Dès que le mélange recommence à bouillonner, enlever du feu et incorporer petit à petit le beurre ramolli tout en tournant énergiquement avec un fouet.
6. Ajouter le sel et remuer.
7. Réserver au chaud au bain-marie.

Préparation des crêpes

1. Etaler une louche de pâte dans une crêpière
2. Laisser cuire 15 s et retourner.
3. Laisser cuire à nouveau 15 s avant de retourner à nouveau la crêpe et de la plier.
4. Poser la crêpe sur l'assiette avant de la napper d'une louchette de caramel au beurre salé

LES CONSEILS DE NINA:

Les crêpes peuvent être préparées à l'avance et maintenues au

chaud dans une feuille aluminium.

CRÊPES AUX ÉPINARDS ET SAUMON FUME

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

Pâte pour 16 crêpes épaisses
330 g d'oeufs (6 gros oeufs)
500 g de lait écrémé
60 g de beurre allégé
1 g de sel
250 g de farine T65
200 g de saumon fumé
10 g d'huile arachide (poêle)

Cuisson des légumes au wok

- 30 g d'huile d'olive
- 120 g de lardons fumés
- 120 g d'oignon
- 115 g d'épinards frais ou surgelés
- 150 g de poivron jaune
- 95 g de poivron rouge
- 300 g de champignons de Paris
- 2 g de sel
- 100 g de crème allégée

- 0,5 g de moulin à poivre
- 1,1 g de coriandre en poudre
- 5 g de fond de volaille

Pour citronner les champignons

- Rondelles de citron

1. Coupez la racine et la queue, épluchez, coupez en deux parties, émincez en demi-rondelles.
2. Enfoncez la queue du poivron jaune, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.
3. Enfoncez la queue du poivron rouge, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.
4. Coupez la queue, lavez rapidement sous l'eau courante. Émincez en les trempant rapidement dans un saladier avec l'eau et les rondelles de citron.
5. Réservez dans un plat de service, elles ne noirciront pas.
6. Dans le wok, ajoutez l'huile et les lardons, laissez cuire pendant 2 minutes.
7. Dans le wok, ajoutez les oignons, les épinards, les poivrons, les champignons.
8. Dans le wok, ajoutez le sel, la crème, le poivre, la coriandre, le fond de volaille.
9. Cuire 15 à 20 minutes environ à feu modéré.
10. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez les œufs, le lait, le beurre coupé en morceaux, le sel.
11. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez la farine.

12. Mélangez pendant 60 secondes.

13. A l'aide d'un papier absorbant, huilez la poêle.

14. Faites des crêpes épaisses en les faisant cuire sur les 2 faces.

15. Placez les crêpes dans des assiettes creuses, répartir les légumes dans chaque assiette.

Suggestion

Dans l'assiette, ajouter le saumon fumé. Servir aussitôt.

Recette N° 14460

CREPES AUX POMMES

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Temps total : 20 minutes

Ingrédients

- 150 g de yaourt blanc
- 140 g de farine (à volonté)
- 1 pomme, pelée et râpée
- 2 cuillères à café d'édulcorant stevia (ou 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave)
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de levure chimique
- un filet d'huile pour la poêle à frire

Préparation :

1. Pour commencer, casser l'œuf dans un bol, ajouter l'édulcorant (ou le miel ou le sirop) et battre les ingrédients correctement à l'aide d'un fouet à main.
2. Ajoutez ensuite la pincée de sel, la pomme pelée et râpée et le yaourt et mélangez bien à l'aide d'une spatule.
3. Tamiser et intégrer la farine préalablement mélangée à la levure chimique, puis mélanger pour obtenir un mélange lisse et homogène.
4. Enfin, verser un peu d'huile dans une poêle antiadhésive, ajouter quelques cuillères à soupe du mélange à la fois (en fonction de la capacité de votre poêle), façonner en forme de crêpe ronde et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Continuer ainsi jusqu'à ce que la pâte soit cuite.
5. Une fois prêtes, apportez-les à table et dégustez-les telles quelles ou avec une cuillère à café de confiture légère, de pâte à tartiner protéinée, de fruits frais ou de yaourt nature !

CRÊPES CAKE AU BASILIC ET A LA FRAISE

Pour 8 personnes – Préparation : 1 h – Cuisson : 1 h – Repos : 1 h

Pour la compotée de fraises :

- 500 g de fraises fraîches
- 60 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- le jus de $\frac{1}{2}$ citron

Pour la pâte à crêpes:

- 360 g de farine
- 3 pincées de sel
- 60 g de sucre en poudre
- 6 œufs
- 700 ml de lait
- 80 g beurre fondu
- 20 g de pâte de pistache
- 3 brins de basilic

Pour la crème de mascarpone :

- 300 g de crème fraîche épaisse
- 60 g de sucre glace tamisé
- 300 g de mascarpone
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille

Pour la garniture:

- 1 cuil. à soupe de poudre de fraises séchées
- 1 cuil. à soupe de pistaches concassées
- billes de chocolat rouge
- 5 fraises
- fleurs comestibles (roses, pensées...)

La compotée de fraises

Découpez les fraises en quatre. Mettez-les dans une casserole avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Ajoutez le jus de citron et 60 ml d'eau. Laissez compoter sur feu doux 1h au minimum. Quand elle est cuite, mixez la compotée et réservez-la au frais. La préparation obtenue ne doit pas être trop liquide mais plutôt compacte.

La pâte à crêpes

Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le sucre et les œufs, puis versez le lait et le beurre fondu. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. Ajoutez la pâte de pistache mixée avec les feuilles de basilic, mélangez. Faites cuire les crêpes à la poêle en les réservant au fur et à mesure dans une assiette.

La crème de mascarpone

Battez la crème fraîche avec le sucre glace jusqu'à l'obtention d'une chantilly. Ajoutez le mascarpone et l'extrait de vanille, puis fouettez de nouveau pour obtenir une crème onctueuse qui se tient bien. Réservez au frais.

Montage du gâteau

Déposez une première crêpe sur une assiette ou un serviteur. Ajoutez une fine couche de crème de mascarpone puis une de compotée de fraises. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des crêpes. Réservez au congélateur pendant 1 h. Recouvrez le crêpes cake d'une fine couche de crème de mascarpone à l'aide d'une spatule. Avec une passette, tapissez de poudre de fraises séchées, parsemez d'éclats de pistaches, puis décorez avec des billes de chocolat, quelques quartiers de fraises et des pétales de fleurs. Servez aussitôt ou réservez au frais.

CRÊPES DENTELLES

10 crêpes :

repos : 24h

25 g de farine pâtissière
3 oeufs (1 entier et 2 jaunes)
100 g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
10 cl de lait
1 pincée de sel
30 cl d'eau

1. Mélangez dans une terrine la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel.
2. Faire un puits et y verser les oeufs.
3. Mélangez au fouet et délayez progressivement avec le lait.
4. Laissez reposer une nuit au réfrigérateur.
5. Après repos, détendre la pâte avec 30 cl d'eau.
6. Etaler une très fine crêpe dans la poêle légèrement beurrée.
7. Retournez la crêpe après quelques secondes.
8. La retourner à nouveau sur une planche de cuisine et coupez immédiatement quatre bandes d'environ 8 à 10 cm puis coupez les deux bandes centrales en deux parties égales.
9. Les enrouler sans attendre autour de la lame d'un couteau ou d'une spatule de 1,5 cm de large
10. Etalez les crêpes dentelle pour les faire sécher puis les stocker dans une boîte métallique, elles se conserveront plusieurs semaines.

LES CONSEILS DE NINA:

Suivant la largeur de la lame du couteau utilisée, les crêpes dentelle peuvent avoir une taille différente.

CRÊPES FACILE

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 10 cl d'eau
- 1 c à soupe de rhum
- 20 cl de lait

Préparation :

1. Versez la farine dans un récipient puis ajoutez les œufs et le sel.
2. Incorporez le sucre vanillé et progressivement le lait ainsi que l'huile et l'eau.
3. Ajoutez le Rhum et délayez la préparation que vous laisserez reposer durant 1 heure.
4. Imbibez une feuille de papier essuie-tout d'huile et essuyez-la dans une poêle à crêpes que vous ferez chauffer à feu moyen.
5. Versez une demi-louche de pâte à l'intérieur en veillant à l'étaler uniformément.
6. Faites cuire la première face de la crêpe durant 1 minute puis retournez-la pour 1 minute de cuisson

supplémentaire.

LES CONSEILS DE NINA :

Vous pouvez accompagner vos crêpes de sucre, de Nutella, de crème de marrons, de confiture de lait.

Vous pouvez garnir vos crêpes de compote de pommes et par dessus poser une glace vanille.

Bonne dégustation !

CREPES SOUFFLÉES

Ingrédients :

120 g de farine

40 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

250 g de lait

4 œufs (blancs et jaunes séparés)

Pincée de sel

Préparation:

1 : Préchauffez votre four à 180°C. Avant de commencer, assurez-vous que votre four est préchauffé à la température adéquate.

2 : Montez les blancs d'œufs en neige. Insérez le fouet dans le bol et montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel pendant 4 minutes à la vitesse 3,5. Réservez ces blancs en neige dans un saladier.

3 : Préparez la base de la pâte. Retirez le fouet, sans laver le bol, et ajoutez le lait, les jaunes d'œufs, le sucre, le sucre vanillé et la farine. Mélangez pendant 40 secondes à la vitesse 4.

4 : Incorporez les blancs en neige. Ajoutez délicatement les blancs en neige à la préparation. Assurez-vous de plier les blancs dans la pâte pour maintenir la légèreté.

5 : Remplissez les empreintes et enfournez. Versez la pâte dans des empreintes ou des ramequins beurrés, puis enfournez pendant 15 à 20 minutes en surveillant attentivement. La cuisson doit aboutir à une texture légère et dorée.

CRÊPES SUZETTE

6 personnes

6 crêpe (voir dans recette de base)

200g de beurre

100g de sucre en poudre

2 oranges

3cl de curaçao

12cl de Grand Marnier

1. Faire 6 crêpes en vous aidant de la recette de pâte à crêpe
2. Prélever le zeste des oranges en prenant soin d'éliminer les parties blanches (amères).
3. Tailler les oranges en « fine julienne »
4. Faire fondre le beurre et le battre en avec 60g de sucre dans un saladier
5. Presser une orange et verser délicatement le jus et les zestes dans le saladier
6. Ajouter le curaçao et fouetter énergiquement.
7. Presser l'autre orange et réserver le jus
8. Dans un poêle, faire caraméliser deux bonnes noisettes de beurre d'orange avec une cuillerée à soupe de sucre en poudre (attention à ne pas brûler le caramel)
9. Décuire avec une cuillerée à soupe de jus d'orange

10. Déposer une crêpe dans la pêle, la napper de beurre d'orange, la plier en quatre et la flamber sur une assiette avec 2cl de Grand Marnier

11. La crêpe suzette est prête. Bon appétit!

Astuce du chef

Pour un flambage bien réussi, faites chauffer l'alcool dans une petite casserole (sans le faire bouillir) et enflammez-le avant de le verser sur la crêpe !

CREVETTES À L'AIL

INGRÉDIENTS

- 1 kg de grosses de crevettes décortiquées (sauf le bout des queues)
- $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de cumin
- $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de flocons de piment rouge
- $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de sel
- 6 gousses râpées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert ou de citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de poivre noir moulu

Préparation :

1. Dans un bol, fouettez d'abord ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le cumin, le piment, le poivre noir, le sel.

2. Ajoutez les crevettes.
3. Remuez bien pour enrober les crevettes de la marinade.
4. Mettez de côté et laissez mariner pendant au moins 20 min.
5. Préchauffez le four en position grill à haute température.
6. Répartissez les crevettes sur une seule couche dans un plat allant au four.
7. Placez-le au milieu du four et faites griller pendant 3 min jusqu'à ce qu'elles soient roses.
8. Vos Crevettes à l'ail sont prêtes !

CREVETTES AU CURRY

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

2 personnes:

300 à 400 g de crevettes roses
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à café de curry
2 cuillères à café d'huile d'olive

1. Décortiquez les crevettes.

2. Faites les revenir très rapidement dans l`huile d`olive en les saupoudrant de curry.
3. Ajoutez la crème fraîche et mélangez le tout.
4. Servez avec du riz.