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.