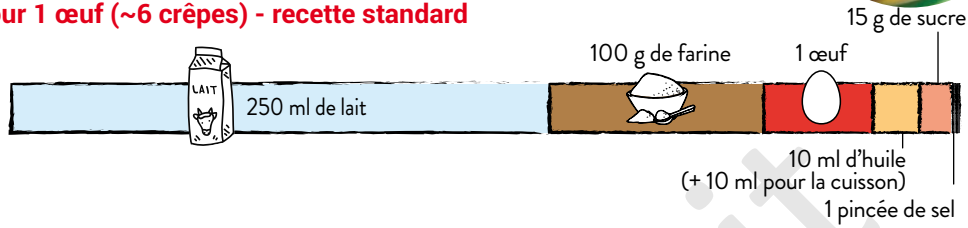
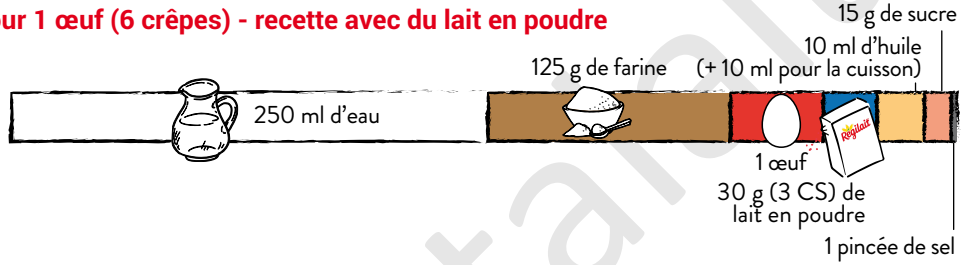
CRÊPES



Pour 1 œuf (~6 crêpes) - recette standard



Pour 1 œuf (6 crêpes) - recette avec du lait en poudre



Technique	Justifications	Avec lait en poudre
1. Dans un saladier, placer la **farine tamisée** et faire un puits		**1.** Dans un saladier, mélanger **la farine, le sucre, le sel et le lait en poudre**
2. Ajouter **l'œuf, l'huile, le sel, le sucre et un peu de lait**	Délayage progressif de la farine dans le liquide pour éviter la formation de grumeaux	**2. Verser l'eau progressivement** en fouettant délicatement
3. Mélanger et **ajouter progressivement le lait** tout en fouettant (pâte lisse et liquide)		**3. Ajouter l'œuf et l'huile puis mélanger.** Le lait en poudre va garantir une recette sans grumeaux.
4. Couvrir et **laisser reposer au froid** pendant au moins 30 min.	Repos permettant l'hydratation de l'amidon et l'épaississement de la pâte	
5. Dans une poêle, répartir un peu d'huile avec un papier absorbant et la faire chauffer		***4-9. Les étapes suivantes (4 à 9) sont similaires à celles de la recette traditionnelle***
6. Verser une petite quantité de pâte et l'étaler en couche mince		
7. Au bout d'1 à 2 min., **retourner la crêpe** pour faire cuire l'autre face pendant 1 à 2 min.	Réaction de Maillard entre les protéines et les glucides et dextrinisation de l'amidon.	
8. Déposer la crêpe sur une assiette puis recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte		
9. Servir tiède ou à température ambiante		

Hortalait

CRÊPES



Définition

Préparation sucrée constituée d'une pâte molle et souple cuite en couche mince dans un corps gras chaud.

Rappels et conditions de réussite

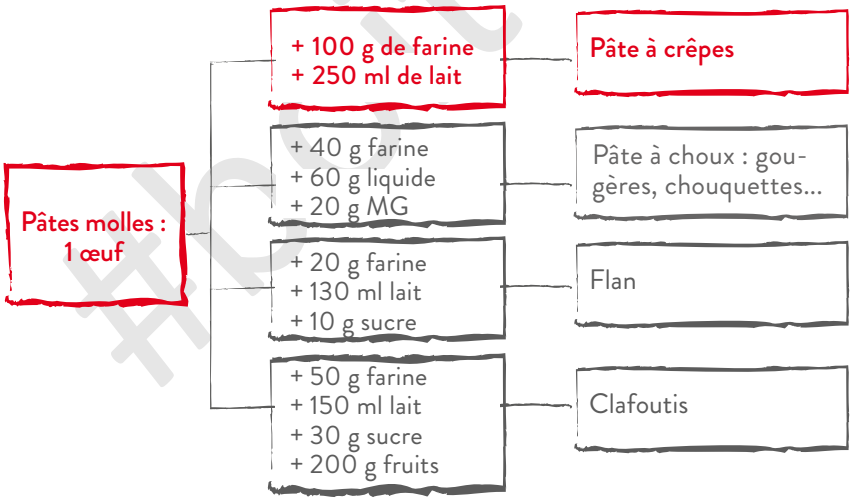
- Ajouter le lait progressivement dans la farine permet une absorption progressive et limite les risques de grumeaux.
- Bien laisser reposer la pâte pour éviter d'avoir une pâte trop élastique.

Astuce réussite

- Le lait en poudre fluidifie la farine et permet **d'éviter la formation des grumeaux**.
- Même dans la version avec le lait liquide, il vous suffit d'ajouter 2 cuillères à soupe de lait en poudre à votre farine au départ pour éviter les grumeaux.

Utilisation

Les crêpes peuvent être garnies de compote, de fruits, de confiture… Elles se déclinent également en version salée (crêpes au fromage, aux champignons…).



Focus 2ème année

- **Enrichissement** : La crêpe est un très bon support d'enrichissement via sa garniture mais on peut aussi **enrichir directement la pâte en protéines** avec (pour ~5 g de protéines) :
  > **15 g de poudre de lait (3 cuillères à café)**
  > 5 à 6 g de poudre de protéines (1 cuillère à café)

#regilait