

**Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale**

**« L'indépendance dans mon assiette »**

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner  
simplement, sainement, économiquement...**

**Samedi 18 février 2017**

**SUJET du JOUR : Les CREPES !!!**

Chose promise de longue date, aujourd'hui, nous allons faire des crêpes, des crêpes sucrées, c'est bien de saison !!!

Et pour les plus gourmands, nous ferons également notre propre pâte à tartiner Chocolat – Noisette !

**MATERIEL**

Saladier, fouet, poêles à crêpes et / ou crêpière électrique.

**Choix des INGREDIENTS et description de leurs vertus :**

S'agissant de produits simples et de base, nous pouvons choisir pour cette recette des ingrédients BIO et locaux, car faciles à trouver aujourd'hui des prix corrects, ce qui permet d'éviter les pesticides nocifs pour la santé et d'utiliser ainsi des produits sains, aussi complets et nutritifs que possible, sans générer trop de déchets ou de gaspillage d'énergie pour les acheminer jusqu'à nous.

**ŒUFS :** ils sont une source de protéines bien assimilables pour l'homme et ont l'avantage d'être très abordables et de se cuisiner de diverses façons. Il est toujours recommandé, vu leur faible coût, de les acheter en version Bio, de poules élevées en plein air, heureuses de pouvoir courir et alimentées de bon grain sans OGM, et de ce qu'elles savent trouver dans la nature.

**LAIT :** même si l'on sait aujourd'hui qu'il vaut mieux ne pas en abuser, le lait de vache de bonne qualité, en particulier bio comme ici, enrichit de nombreuses préparations.

**HUILE d'OLIVE (1<sup>re</sup> pression à froid) :** nous ferons peut-être hurler les puristes, pour qui les crêpes ne sauraient être faites qu'au beurre, mais pour des raisons diététiques, nous préférons ici l'huile en remplacement du beurre. Notre choix se portant sur une huile d'olive (douce pour qu'on ne la sente pas dans la préparation) pour ses qualités anti cholestérol pour la santé et onctueuses pour la préparation...

**FARINE :** Farine de blé Bio de préférence, de type 55 (bien fine pour éviter les grumeaux)

**SUCRE :** nous l'avons choisi ici blond et bio, mais tout type de sucre pourra être choisi selon son goût.

**SEL :** une pincée en exhausteur de goût

### **Pâte à tartiner chocolat praliné :**

**CHOCOLAT :** énergisant, riche en magnésium... nous avons choisi du chocolat Bio à pâtisser (car plus facile à fondre et utiliser), en version noir (à 60% de cacao)

### **Purées de NOISETTE et purée de CAJOU :**

Nutritives et riches en bonnes graisses, ainsi qu'en protéines, fibres et minéraux, on les mélange ici pour que la douceur de la noix de cajou tempère un peu la saveur plus âcre de la noisette.

**MIEL et / ou SIROP d'AGAVE :** pour sucrer la pâte à tartiner avec des sucres moins nocifs pour la glycémie que le sucre blanc.

### **Préparation de la pâte à tartiner :**

Casser 150 grammes de chocolat en carrés dans une casserole moyenne et le mettre à fondre au bain marie, dans une casserole plus grande remplie d'eau en faisant attention à ne pas faire rentrer d'éclaboussures d'eau dans la casserole de chocolat– Quand le chocolat est fondu ajouter 2 cuillères à soupe de purée de noisette et 2 cuillères à soupe de noix de cajou. Puis ajouter un peu de miel et/ou de sirop d'agave selon son goût. Bien mélanger et conserver à température ambiante.

### **REALISATION de la Pâte à Crêpes : (pour une bonne vingtaine de belles crêpes)**

- 4 œufs
- 1 litre de lait
- 1 pincée de sel
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe rases de sucre
- 500 grammes de farine
- 1 cuillère à soupe de rhum ou de grand Marnier, pour l'arôme

Casser les œufs, les battre avec la moitié du lait.

Ajouter les autres ingrédients en fouettant

Rajouter peu à peu le reste du lait en continuant de fouetter tout en veillant à ne pas faire de grumeaux.

Laisser reposer la pâte obtenue au moins une demie heure

Faire chauffer la poêle crêpière puis la huiler légèrement et louche à louche, faire cuire les crêpes en les retournant à mi-cuisson.

NB – si les crêpes paraissent cartonnées, c'est que la pâte n'est pas assez grasse : rajouter un peu d'huile

Faire un beau tas de crêpes sur une assiette que l'on conservera au chaud (par exemple posée sur une casserole d'eau frémissante), puis déguster, avec du sucre saupoudré, du jus de citron, du jus de mandarine, de la confiture, de la pâte à tartiner... bref, selon son goût !

