

Crêpes des îles

Saison



Niveau 

Peut-être réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Protéines de lait de vache/lactose : remplacer par un substitut végétal/lait sans lactose

Œufs : choisir recette de crêpe sans œuf

Gluten : utiliser de la fécule/fleur de maïs

Coût

0,65€ / pers.
pour un plat complet

estimé achat
matières premières

Coût de la pâte nature :
18 centimes/pne



Temps

50 min
de préparation et cuisson

dont **25 min**
de cuisson

Ingredients

6
pers.

Pour la pâte à crêpes

(environ **12** crêpes fines) :

250 g de farine (ou moitié fleur de maïs)

$\frac{1}{2}$ litre de lait ($\frac{1}{2}$ écrémé)

2 œufs (si possible "de plein air")

1 C à soupe d'huile de tournesol

(+ un peu d'huile pour la cuisson des crêpes)

1 pincée de sel

1 pincée de vanille en poudre

Rhum ambré : équivalent de **2** bouchons

Pour la garniture :

120 g de chocolat noir à pâtisserie/dessert

10 cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé

1 petit ananas frais (env. **600 g** épluché)

Noix de coco râpée (env. **2 C** à soupe)



Préparation

Préparation de la pâte à crêpes :

- dans un saladier mettre la farine (ou moitié farine et moitié fleur de maïs) ; ajouter le sel, l'huile, les œufs
- ajouter le lait progressivement tout en remuant avec un fouet/fourchette afin de ne pas faire de grumeau. Ajouter la vanille et le rhum
- si possible, laisser reposer la pâte 1h 00 au réfrigérateur.

Préparation de la garniture :

- éplucher l'ananas. Le couper en 2 dans le sens de la longueur ; faire des tranches très fines. Garder de côté
- dans une petite casserole, casser le chocolat et ajouter 10 cl de lait. Faire fondre au bain marie. Maintenir au chaud jusqu'au montage de la crêpe.

Cuisson des crêpes :

- bien chauffer une poêle anti adhésive. Graisser la poêle avec un papier absorbant et quelques gouttes d'huile
- cuire les crêpes une par une (fines si possible).

Garniture des crêpes :

- sur chaque crêpe, étaler un peu de sauce au chocolat, une fine tranche d'ananas et une pincée de noix de coco. Plier en 2. Déguster.

Alternatives et astuces

- **Pour garder les crêpes au chaud** : poser une assiette sur une casserole d'eau chaude ; y déposer les crêpes au fur et à mesure. Mettre une autre assiette par-dessus.
- **Aromatiser la pâte** : cacao pur, cannelle.
- On peut poêler l'ananas au préalable.
- **Autres idées de fruit** : abricot, banane, cerise, fraise, framboise, fruit de la passion, kiwi, mangue, nectarine, orange, pamplemousse, pêche, pomme, poire, clémentine/mandarine, figue, kumquat, litchi, raisin.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents, produits laitiers, fruits, produits sucrés.

Ce plat apporte par personne :

1 part de féculents (farine : 29 g d'amidon)
100 g de fruit frais
85 ml de lait (env. 100 mg de calcium)
20 g de chocolat noir
10 g de protéines.

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter 150 g de légumes, 1/2 portion adaptée de viande/poisson/œuf ou aliment riche en protéines.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie. Ce plat apporte en moyenne 58 g de glucides par personne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Ce plat apporte très peu d'acides gras saturés. Eviter de cuire les crêpes avec du beurre : le beurre est riche en acides gras saturés.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

Ne pas ajouter la pincée de sel dans la pâte. ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

