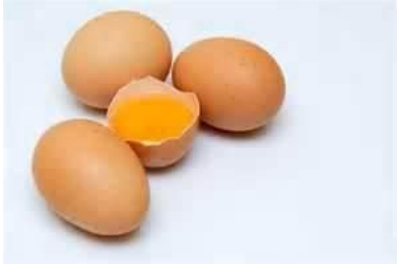


PÂTE À CRÊPES façon Nathalie

LES INGRÉDIENTS DES CRÊPES



Des oeufs



De la farine



Du sel



Du sucre



Du lait



De l'huile



De la cannelle



Du rhum
(seulement pour les
adultes)



De la vanille

LE MATÉRIEL POUR LES CRÊPES



Un saladier



Un verre mesureur



Un fouet



Une cuillère en bois



Une louche



Une poêle à crêpes



Une spatule en bois



Une cuillère à soupe



Une assiette

LA GARNITURE des crêpes sucrées



De la confiture (de fraises)



Du Nutella,
de la crème au chocolat



Du sucre avec de la
cannelle,
Du sucre avec du citron



Des fruits (bananes, fraises,
pommes cuites avec de la
cannelle)



De la noix de coco moulue



De la crème Chantilly

PÂTE À CRÊPES façon Nathalie



Pour 12 crêpes sucrées

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients :

4 œufs

150 g de farine

3 cuillères à soupe de sucre

une pincée de sel

25 cl de lait

1 cuillère à soupe d'huile (ou 50 g de beurre fondu)

1 cuillère à soupe de rhum (et/ou un peu de vanille)

1 cuillère à soupe de cannelle en poudre

Matériel :

Un verre mesureur

Un saladier

Une cuillère en bois

Une spatule en bois

Un fouet

Une poêle anti-adhésive

Une louche

Préparation :

1. Versez la farine, le sel et le sucre dans un saladier. Mélangez.
2. Formez un puits au centre.
3. Cassez les œufs dans le puits.
4. Mélangez doucement avec une cuillère en bois pour créer une pâte homogène.
5. Ajoutez progressivement le lait et l'huile. Continuez à mélanger énergiquement avec le fouet pour éviter la formation de grumeaux.
6. Ajoutez le rhum et la cannelle à la fin.
7. Couvrez et laissez reposer 30 min minimum.
8. Avant la cuisson, mélangez à nouveau la pâte avec le fouet.
9. Graissez une poêle (versez un tout petit peu d'huile et essuyez avec un « essuie-tout ») et faites chauffer à feu vif.
10. Mettez une louche de pâte dans la poêle et répartissez-la bien et rapidement.
11. Utilisez une spatule en bois pour retourner la crêpe quand elle est dorée. Vous pouvez faire comme les chefs : faire sauter la crêpe quand vous la retournez ! Attention à la chute !
12. Déposez la crêpe sur une assiette et choisissez la garniture.
13. Les crêpes se plient en 2 ou en 4 !

Garnitures sucrées classiques :

Chocolat fondu ou crème Nutella

Confiture

Sucre

Citron pressé

Cannelle en poudre

Noix de coco moulue

Crème Chantilly

Fruits : bananes, fraises, kiwis (à faire chauffer sur la crêpe dans la poêle);

pommes cuites avec de la cannelle.

Laissez libre cours à votre imagination !

Bon appétit ! Bonne dégustation !