

FICHE TECHNIQUE DE REALISATION DES CREPES

Liste quantitative des denrées

| Dénomination des produits | Quantités pour 4 enfants |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - œuf - lait ½ écrémé - farine - huile de tournesol - sel - parfum | <ul style="list-style-type: none"> - 1 - 1/4l - 125g - 1 cuillère à café - 1 pincée - Au choix : sucre vanillé, rhum, fleur d'oranger... |

| Matériel | | Durée |
|-------------------|---------------------|---|
| Préparation | Cuisson | |
| Saladier Fouet | Crêpière spatule | Préparation et repos de la pâte à crêpes : 40 mn Cuisson : 15 mn |

TECHNIQUE

| | |
|---|---|
| Dressage Plat de présentation ou assiette | <ul style="list-style-type: none"> - Dans un récipient, faire une fontaine avec la farine - Ajouter 1 pincée de sel. - Verser l'œuf entier battu en omelette au centre de la fontaine, puis peu à peu la moitié du liquide. - Incorporer l'huile - Faire tomber de petites quantités de farine sur le mélange et l'incorporer progressivement. Travailler vigoureusement la pâte 2 à 3 mn, puis délayer avec le reste du liquide. Ajouter éventuellement le parfum. - Laisser reposer la pâte au frais pendant 20 à 30mn minimum. - Préparer le bain-marie chaud. - Huiler légèrement le fond des crêpières avec du papier absorbant. Chauffer la poêle sans excès. - Verser en une seule fois la quantité de pâte juste nécessaire à la réalisation d'une crêpe. Tourner la poêle avec un mouvement rapide du poignet afin de répartir uniformément la pâte. Cuire à feu vif pendant 1 à 2 mn. Retourner les crêpes délicatement à l'aide d'une spatule à crêpes. - Empiler les crêpes méthodiquement. - Maintenir éventuellement les crêpes à chaud sur un bain-marie. |
|---|---|