



Crêpes : recette et astuces de Susanne Despature

Le 2 février, **c'est la Chandeleur!** Et comme **NOUS ADORONS LES CREPES**, nous vous proposons la recette de Susanne et toutes ses bonnes astuces pour des crêpes réussies et sans grumeaux.

La **Chandeleur** tire son nom de la **Festa Candelarum**, fête des chandelles célébrée au temps des Romains. Depuis la fin du Ve siècle, la Chandeleur est devenue une **fête chrétienne célébrée le 2 février** en souvenir de la présentation de l'enfant Jésus au temple. La tradition des **crêpes** est quant à elle ancrée dans des superstitions. Dans les campagnes, on pensait que faire des crêpes à la Chandeleur permettait de **s'attirer de bonnes récoltes de blé et la prospérité pour l'année à venir**. Pour cela, il fallait faire sauter la crêpe de la main droite et tenir dans la main gauche une pièce d'or. La pièce était ensuite mise dans la crêpe qui était elle même posée au dessus de l'armoire jusqu'à l'année suivante.



La fameuse crêpe Suzette

La recette de crêpes de Susanne

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de farine (plain flour)
- 350 ml d'eau
- 350 ml de lait
- 4 oeufs d'environ 60g
- 1 pincée de sel
- 1 c.à s. de sucre en poudre
- 50g de beurre fondu (+ 30 pour la poêle)

Matériel nécessaire pour cette recette

- grand bol
- fouet
- poêle à crêpes



Outil indispensable

Préparation des crêpes

- Versez la farine dans un grand bol, ajoutez le mélange d'eau/lait rapidement et battez le tout vigoureusement avec un fouet afin d'éviter les grumeaux (voir astuce 1).
- Cassez les œufs dans un petit bol, détendez-les avec une fourchette.
- Ajoutez les œufs, le sel et le sucre au grand bol et mélangez encore une fois afin d'obtenir une pâte assez fluide et parfaitement lisse.
- Ajoutez le beurre en dernier, mélangez encore et couvrez le bol avec une assiette.
- Laissez reposer la pâte à crêpes au moins 30 minutes à température ambiante ou 2 heures au frigo.
- Chauffez la poêle et beurrez le fond. A l'aide d'une petite louche, versez-y un peu de pâte. Recouvrez le fond de la poêle d'une couche fine d'un mouvement rapide du poignet. Faites cuire 1 minute de chaque face. Retournez avec une spatule.
- Renouvez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



Sucre ou confiture ?

Les astuces de Susanne pour des crêpes parfaites

Petite astuce No 1

Pour éviter les **grumeaux**, mélangez d'abord la farine avec les liquides - ajoutez tous les liquides en une seule fois en mélangeant vigoureusement et rapidement avec un fouet - vous allez obtenir un appareil parfaitement lisse auquel il suffit d'ajouter les autres ingrédients de la recette !

Petite astuce No 2

Confectionnez une « **poupée** » pour graisser la poêle : enveloppez les dents d'une fourchette de plusieurs tours d'une bande de sopalin et fixez le tout avec de la ficelle de cuisine. Pour beurrer la poêle, plongez la poupée dans le beurre fondu restant.

Petite astuce No 3

Pour **maintenir les crêpes au chaud**, empilez-les au fur et à mesure de la cuisson sur une assiette posée au four (à 80° C) et couvrez-les avec une autre assiette.



A maintenir au chaud ...

Petite astuce No 4

Remplacez la moitié de la farine par de la **farine complète bio** pour des crêpes plus riches en fibres et minéraux.

Petite astuce No 5

Remplacez 100 ml d'eau par de la **bière** ou ajoutez 50 g de **levain** ou 2 g de **levure** sèche dans la pâte pour une crêpe **plus légère** et aérée.

Petite astuce No 6

Ajoutez un peu de **rum**, de **fleur d'oranger** ou du **zeste d'orange** pour parfumer votre crêpe.



Bon appétit!

*Un grand merci à **Susanne Despature** de **Kitch'n Coach** pour cette recette délicieuse. Pour d'autres recettes de Susanne c'est ici et ici.*

*Susanne est **passionnée de cuisine** depuis l'enfance. Formée à l'école hôtelière de Lausanne (EHL), Suisse - son pays natal - elle a vécu plusieurs années à Singapour. Sa spécialité : **une cuisine française avec une touche asiatique**.*

Vous pouvez suivre Susanne et Kitch'n Coach sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram). sd.kitchncoach@gmail.sg