

ESTHÉTIQUE ET GOURMANDISE

CRÊPES AUX COULEURS

FICHE RECETTE



QUANTITÉ

8 crêpes

PRÉPARATION

15 min

REPOS

15 min

CUISSON

2 min

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS POUR LES CRÊPES :

- 1 tasse de farine de blé
- 1 1/2 tasse de lait
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- Une pincée de sel
- Huile pour la cuisson des crêpes

GARNITURE SALEE:

- Tomates mûres, coupées en tranches
- Betterave
- Carottes râpées
- Feuilles de basilic frais
- Fromage de chèvre frais (facultatif)
- Sel et poivre, selon le goût
- Huile d'olive

GARNITURE SUCREE :

- Cerises
- Quelques pétales de rue fétide
- Framboises
- Prunes
- 5 carreaux de chocolat fondu
- Chantilly



<https://recette.supertoinette.com/155358/b/crêpes-choco-framboises.jpg>

PRÉPARATION

- Préparez la pâte à crêpes : Dans un bol, mélangez la farine, le lait, les œufs, le beurre fondu et une pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer la pâte pendant environ 15 minutes.
- Cuisson des crêpes : Dans une poêle légèrement huilée et chauffée à feu moyen, versez une petite louche de pâte à crêpes. Inclinez la poêle pour répartir la pâte uniformément. Faites cuire chaque côté de la crêpe jusqu'à ce qu'il soit doré. Répétez le processus avec le reste de la pâte.

Pour une crêpe salée

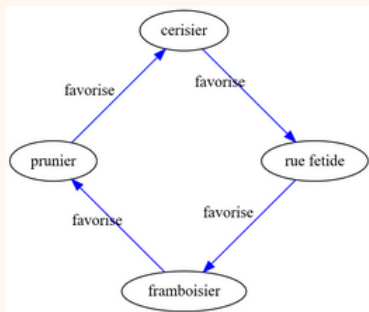
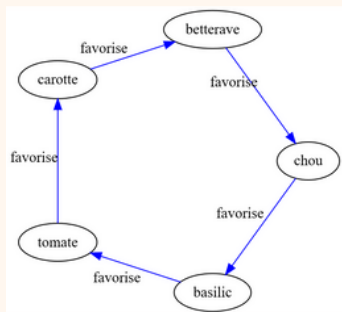
- Préparez la garniture : Sur chaque crêpe, répartissez des tranches de tomate, de la betterave râpée et des carottes râpées. Ajoutez des feuilles de basilic frais et, si vous le souhaitez, des morceaux de fromage de chèvre frais.
- Assaisonnez : Arrosez les crêpes de quelques gouttes d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
- Pliez les crêpes : Pliez les crêpes en deux ou roulez-les, en enfermant la garniture à l'intérieur.
- Servez : Disposez les crêpes garnies sur des assiettes et servez-les immédiatement. Vous pouvez les accompagner d'une salade verte pour un repas équilibré.

Pour une crêpe sucrée

- Faites fondre votre chocolat quelques minutes au bain marie.
- Rincez et dénoyautez les prunes et les cerises et coupez-les en deux.
- Rincez les framboises.
- Garnissez généreusement la crêpe de chocolat fondu et de fruits. Refermez-la et ajoutez un filet de chocolat. Pour les plus gourmands, ajoutez de la Chantilly, cela apportera un contraste à votre assiette coloré qui n'en sera que meilleure .

BON APPÉTIT !

NOTRE JARDIN PARTAGÉ



Points forts et faibles des "crêpes aux couleurs" pour l'esthétisme et la gourmandise

Points positifs:

- 2 recettes proposées: une salée et une sucrée.
- Tous les ingrédients principaux des recettes sont présents dans les jardins et ils se favorisent.
- La recette de crêpes sucrées est esthétique. Par ailleurs, nous avons ajouté dans la recette d'autres ingrédients supplémentaires, comme le chocolat ou la Chantilly, pour plus de gourmandise.

Points négatifs:

- La recette salée bien qu'esthétique car très colorée propose une association originale de légumes pouvant déconvenir à plusieurs personnes.