

CREPES STYLE MAISON (Pancakes).

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2012-01-27

Temps de Préparation; 10 Minutes.

Temps de Cuisson; 15 Minutes.

Cette Recette vas produire SEPT Crêpes de 8 Pouces.

INGRÉDIENTS:

LIQUIDES

- 3 Oeufs (Large) ou (4 Medium) ou 5 (Petit)
- 1 Tasse de Lait.
- 4 C.A. Soupe d'huile d'arachide.
- 1 ½ C.A. Thé de Sel.

SEC

- 1 Tasse de Farine de Blé Entier.
- 2 C.A. Thé de Poudre a Pâte.



Mettre tout les ingrédients Liquides avec le sel dans un grand Bol et bien mélanger. Puis y inséré la Farine lentement a travers une passe tout en brassant le liquide vivement pour ne pas faire des montons. Quand toute la farine est dans le mélange vous pouvez aussi ajouter la poudre a pâte et bien mélanger soit à la main ou au malaxeur jusqu'a ce que la préparation soit claire et sans montons. Si vous avez bien mesuré les ingrédients, le tout devrait avoir la consistance d'une crème épaisse.

Pour bien réussir a faire cuire les Crêpes à la perfection le poêlon devrais être pré chauffer a une température assez chaude pour faire ruisseler une goûte d'eau. Placer la température du feu a Moyen et un petit peu plus du côté vers plus chaud. Mettez une ou deux C.A. Soupe d'huile d'arachide dans le poêlon et bien l'épandre avant de commencer. Vous n'aurez plus besoin de rajouter d'huile pour tout le reste de la cuisson.

J'utilise une grosse cuillère pour vider la préparation dans le poêlon. J'en met deux puis avec le dessous de la cuillère je fait des rond sur la crème en touchant très légèrement et en partant du centre tout en élargissant les rond pour bien étendre la crème dans la poile. Avec l'expérience vous allez savoir exactement combien de crème vous devez mettre à la fois et comment bien l'étendre avec le dessous de la cuillère pour avoir une crêpe uniforme et pas trop épaisse. Vous n'avez pas à le refaire seulement une fois par crêpe puis laisser la Crêpe cuire jusqu'à ce que les bulles ais finis de se former sur le dessus de la Crêpe et qu'elle commence à être sec, ceci indique qu'il est temps de tourner la crêpe. Cuire le deuxième côté seulement la moitié du temps que cela as pris pour cuire le premier côté.

Quand les Crêpes sont toutes cuites je met un peut de boueur sur la surface et du sirop d'érable puis je les réchauffe au micro onde juste avant de les servir.

BON APPÉTIT.

