

Crêpes aux pommes (Recette pour 4 personnes)



Ingrédients :

Pour la pâte à crêpes :

- 1 œuf calibre moyen
- 60g de farine+ 40g de maïzena
- 100 mL de lait ½ écrémé (ou écrémé, ou soja...)
- 100 mL d'eau
- 1 Càc de fleur d'oranger

Pour la garniture :

- 4 petites pommes (400g environ)
- 4 pincées de cannelle en poudre
- 4 pincées de poudre de vanille ou grattez l'intérieur d'une gousse de vanille
- 4 Càc de gingembre râpé (ou en poudre)

Préparation :

Confection de la pâte à crêpes :

- Dans une terrine, tamisez la farine.
- Ajoutez la maïzena, et homogénéisez le tout.
- Faites un puits et ajoutez l'œuf préalablement battu en omelette avec la fleur d'oranger.
- Mélangez au fouet en faisant tomber peu à peu la farine et en délayant au fur et à mesure avec des petites quantités de lait.
- Travaillez vigoureusement pour obtenir une pâte d'une consistance semi-liquide, sans grumeaux puis ajoutez l'eau et mélanger de nouveau.
- Graissez la poêle et faites cuire les crêpes 1 à 2 min de chaque côté à feu vif.

Préparation de la garniture :

- Pelez au couteau le gingembre, et râpez-le à l'aide d'une râpe.
- Lavez les pommes, coupez-les en petits morceaux et placez-les dans un saladier.
- Ajoutez les épices : la cannelle, la vanille et le gingembre râpé.
- Poêlez sans matières grasses 5 à 10 min les morceaux de pommes. Elles sont cuites quand elles sont colorées et fondantes.

Enfin, garnissez les crêpes de pommes poêlées.