



- **Pour la pâte à crêpes :**
Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir. Dans un saladier, **tomisez** ensemble la farine, le sucre et le sel. Faites un puits. Dans un autre saladier, battez les œufs entiers avec le jaune d'œuf et le lait. Ajoutez, petit à petit, ce mélange sur le puits dans l'autre saladier. Mélangez sans trop travailler la pâte. Ajoutez le beurre refroidi et mélangez à nouveau. Laissez reposer la pâte au moins 1h00 au réfrigérateur.
- **Pour le beurre à l'orange :**
Sortez le beurre à l'avance. Travaillez-le avec une **maryse** pour le rendre pommade (c'est-à-dire l'assouplir). Prélevez les zestes de l'orange avec une râpe fine (je n'utilise plus, pour ma part, que les râpes **Microplane**), réservez-en un peu pour le dressage. Pressez l'orange dans un verre. Mélangez dans un bol les zestes, le beurre et le sucre, à l'aide d'une cuillère en bois. Une fois que le mélange est bien crémeux, ajoutez 2 c. à soupe de jus d'orange (réservez le reste) et le Grand Marnier. Remuez à nouveau. Placez le mélange au réfrigérateur pendant au moins 30 mn pour qu'il durcisse.
- Huilez légèrement une poêle et faites-la chauffer. Versez une petite louche de pâte. Laissez cuire 1 mn à 1 mn 30 sur feu modéré. Retournez la crêpe, mettez une c. à café de beurre à l'orange et tartinez-en bien la crêpe à l'aide d'une spatule. Laissez cuire à nouveau +/- 1 mn. Versez 2 c. à soupe de jus d'orange. Pliez la crêpe en 4, versez sur une assiette, saupoudrez d'un peu de zeste réservé et servez aussitôt !
Si vous voulez servir toutes les crêpes en même temps, faites bouillir de l'eau dans une casserole. Arrêtez le feu, posez une assiette sur la casserole, déposez vos crêpes au fur et à mesure dessus (vous mettrez les zestes plus tard) et couvrez avec une autre assiette creuse. Et utilisez deux poêles pour gagner du temps.



Si vous avez des grumeaux, passez la pâte au **chinois**.
Contrairement à la pâte à galettes (à base de farine de sarrasin), la pâte de froment (blé) peut être utilisée immédiatement, il n'y a pas de temps de pause à respecter. Cependant, laissez-la reposer au moins une heure, la farine aura le temps de bien absorber les liquides et de gonfler. La pâte sera moins élastique, s'étalera mieux et les crêpes seront plus moelleuses.
Les farines de blé tendre sont classées par type de raffinage. Plus le numéro suivant le « T » est élevé, moins la farine est raffinée et plus elle conservera son écorce et son amande, riches en vitamines E et B. Donc, plus la farine est complète, plus elle est intéressante d'un point de vue nutritionnel mais elle lèvera moins et donnera un résultat plus compact.
Ainsi, la T45 est très blanche et sert pour la pâtisserie. C'est la plus pure mais elle a perdu beaucoup d'éléments nutritifs. La T55 ou T65 restent blanches. La T80, dite « bise » ou « semi-complète » conserve une bonne partie de ses nutriments et se prête à presque tous les usages (elle est souvent employée en boulangerie, sauf pour les brioches). La T110 et la T150 (complètes) et la T180 (intégrale) sont utilisées pour les pains complets ou « spéciaux ».

Ingrédients pour 4 pers. :

Pour une dizaine de crêpes

Pour la pâte à crêpes :

130 g de farine
35 cl de lait entier
2 œufs moyens
1 jaune d'œuf moyen
30 g de beurre demi-sel
10 g de sucre
1/2 c. à café de vanille en poudre
1 pincée de sel

Pour le beurre à l'orange :

30 g de beurre (à température ambiante)
30 g de sucre en poudre
1 orange bio
2 c. à soupe de Grand Marnier (ou de Cointreau)
+
1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin (ou une autre huile neutre ou du beurre) pour graisser la poêle

Variantes :

N'hésitez pas à utiliser des laits végétaux ! Amande, châtaigne, avoine, riz, soja... tous conviennent très bien ! Vous pouvez également utiliser d'autres farines, privilégiez celles qui sont bio et les plus complètes possibles (cf. plus bas pour un petit rappel sur les différents types de farine). Pour des crêpes sans gluten, prenez de la farine de riz semi-complète que vous associez avec, au choix, de la farine de sarrasin, lupin, millet, châtaigne, quinoa... Vous pouvez saupoudrez vos crêpes d'un peu de sucre glace...

