



1. **Pour la pâte à crêpes :**  
Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir. Dans un saladier, **tamisez** ensemble la farine, le sucre, la vanille et le sel. Faites un puits.  
Dans un autre saladier, battez les œufs entiers avec le jaune d'œuf et le lait. Ajoutez ce mélange, très progressivement, 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.
2. **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 que les **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.
3. Huilez légèrement une poêle avec une feuille de papier absorbant et faites-la chauffer. Versez une louche de pâte. Laissez cuire 1 mn à 1 mn 30 sur feu moyen-vif. Quand les bords de la crêpe commencent à se détacher, retournez-la avec la spatule en bois, mettez une c. à café de beurre à l'orange et tartinez-en bien la crêpe avec la 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 ! Renouvelez ces opérations jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.  
Si vous voulez servir les crêpes en même temps, faites-les d'abord toutes cuire et maintenez-les au chaud en les mettant sur une assiette posée sur une casserole d'eau bouillante (dont vous éteindrez le feu). Déposez vos crêpes au fur et à mesure et couvrez avec une autre assiette. Vous pouvez utiliser deux poêles pour gagner du temps. Une fois toutes les crêpes réalisées, vous n'aurez plus qu'à les remettre dans la poêle et ajouter le beurre, le jus et le zeste de l'orange.

Assez facile  
45 mn de préparation  
30 mn de cuisson  
Bon marché  
Veggie

Ingrédients pour 6 pers. :

Pour réussir parfaitement vos crêpes, vous aurez besoin d'un fouet, d'une poêle antiadhésive, d'une louche et d'une spatule en bois. Et si vous avez une vraie crêpière avec un rozell (râteau en bois pour étaler la pâte) c'est encore mieux !

Pour une douzaine de crêpes (un peu plus si vous avez une crêpière)

**Pour la pâte à crêpes :**

- 260 g de farine
- 70 cl de lait entier
- 4 œufs moyens
- 2 jaune d'œuf moyen
- 60 g de beurre demi-sel
- 20 g de sucre
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 2 pincées de sel
- 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin (ou une autre huile neutre, pour graisser la poêle)

**Pour le beurre à l'orange :**

- 60 g de beurre (à température ambiante)
- 60 g de sucre en poudre
- 2 oranges bio
- 4 c. à soupe de Grand Marnier (ou de Cointreau ou de Curaçao)





Le secret pour avoir des crêpes encore plus moelleuses ? Remplacez tout le lait (ou une partie) par du lait fermenté ou lait ribot.

Si vous avez des grumeaux, utilisez un mixeur plongeant.

Pour que les crêpes n'accrochent pas, graissez régulièrement (+/- toutes les 3 crêpes) votre poêle avec de l'huile (pépins de raisins, colza ou tournesol) et du papier absorbant. N'utilisez pas de beurre, le point de fumée est trop bas. Et prenez une bonne poêle antiadhésive, là c'est vraiment indispensable...

La crêpe est prête à être retournée quand les bords se détachent facilement. Secouez alors la crêpe et faites-la sauter ! Pour les moins téméraires, utilisez une spatule en bois.

La pâte de froment (blé), contrairement à la pâte à galettes (à base de farine de sarrasin), peut être utilisée immédiatement, il n'y a pas de temps de pause à respecter. Cependant, c'est toujours mieux de la laisser 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. Mais si vous n'avez pas le temps, pas d'inquiétude, elles seront tout de même très bonnes !

La pâte à crêpes crue se conserve 1 jour au réfrigérateur et les crêpes cuites 2 jours.

## Variantes :

Vous pouvez utiliser des mandarines à la place des oranges.

N'hésitez pas à remplacer le lait par des boissons végétales : amande, châtaigne, avoine, riz, soja... toutes conviennent très bien !

Vous pouvez également utiliser d'autres farines, privilégiez celles qui sont bios et les plus complètes possibles.

Pour une version sans gluten, associez une ou plusieurs farines sans gluten (sarrasin, riz, châtaigne, lentilles, coco, lupin, pépins de raisin, pois chiches, chanvre, teff, millet, soja, quinoa, manioc...) à de la Maizena. Par exemple :

- 160 g de farine de riz + 100 g de Maizena
- 100 g de farine de riz + 80 g de farine de châtaigne + 80 g de Maizena
- 130 g de farine de sarrasin + 130 g de Maizena

Et regardez en bas de page pour d'autres recettes de crêpes toutes aussi délicieuses !