



1. Pour les crêpes :

Tamisez la farine et la fécule de maïs dans un saladier. Ajoutez le sel, le sucre en poudre et le sucre vanillé puis les œufs et mélangez.

Versez le lait très progressivement, en mélangeant avec un fouet.

Terminez en ajoutant le Cognac. Laissez reposer votre pâte 1 à 2h00 .

Dans une poêle antiadhésive, versez un peu d'huile et étalez-la avec une feuille de papier absorbant. Quand la poêle est chaude, versez une petite louche de pâte. Laissez cuire à feu moyen +/- 2 minutes : la pâte est prête à être retournée quand les bords commencent à se détacher. Faites-la alors sauter ou bien utiliser une spatule en bois. Laissez à nouveau cuire environ 1 mn.

Faites cuire ainsi toutes les crêpes (utilisez deux poêles) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

2. Sur un plat de service, mettez une crêpe et étalez dessus une fine couche de la garniture de votre choix. Recouvrez avec une autre crêpe et renouvelez ces opérations jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de crêpes.

3. Garnissez le dessus du gâteau de quelques fruits frais et saupoudrez de sucre glace.

Assez facile
35 mn de préparation
40 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 8 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 la pâte à crêpes (pour une vingtaine de crêpes) :

- 300 g de farine T55
- 200 g de fécule de maïs (Maïzena)
- 8 œufs
- 1 litre de lait
- 2 pincées de sel
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de Cognac (facultatif. Vous pouvez également le remplacer par du rhum).
- 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin (ou une autre huile neutre, pour graisser la poêle)

Pour garnir votre gâteau, prévoyez au choix :

- 400 g de mascarpone que vous mélangerez avec 1/2 c. à café de vanille en poudre et 1 jus de citron,
- 1 pot de confiture (+/- 370 g) de votre choix,
- 150 g de chocolat noir à pâtisserie que vous ferez fondre avec 15 cl de lait demi-écrémé,
- du caramel au beurre salé : faites un caramel à sec avec 160 g de sucre en poudre. Dans une autre casserole, faites chauffer 20 cl de crème liquide. Dès que le sucre est transformé en caramel, retirez la casserole du feu et ajoutez délicatement (attention aux projections !) un peu de crème chaude en remuant vivement. Incorporez le reste de crème au fur et à mesure puis ajoutez 80 g de beurre demi-sel. Remuez jusqu'à l'obtention d'une crème assez liquide. Si la crème est trop épaisse, remettez-la sur feu doux pour l'épaissir.





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 les enlever.

Si vous n'avez pas le temps de faire votre caramel, utilisez de la crème de Solidou ou de la confiture de lait.

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...

Et prenez-en deux pour gagner du temps (le temps de cuisson indiqué en tient compte) !

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.

Plus de conseils pour réaliser un caramel sur ma page :

["Techniques et astuces de chefs"](#).

- 400 g de compote,
- 300 g de crème de marron,
- 300 g de pâte à tartiner à la noisette (cf. en bas de page pour une super recette).

Pour le dressage, prévoyez quelques fruits frais (adaptez en fonction de la saison) et une c. à soupe de sucre glace.

Variantes :

Si vous n'avez pas de fécule de maïs, remplacez-la par de la farine, vos crêpes seront un peu moins moelleuses et mais ce sera tout de même très bon ! Pour une version plus légère et plus fine, vous pouvez remplacer l'équivalent d'un verre de lait par du cidre ou de la bière.

Vous pouvez remplacer le lait par du lait d'amande ou une autre boisson végétale.

Pour une version **vegan**, remplacez le lait et les œufs par du lait d'amande (1,3 l) ou une autre boisson végétale, et rajoutez 2 c. à soupe d'huile végétale neutre (par exemple de l'huile de pépins de raisin. Les autres ingrédients restent inchangés).

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

- 150 g de farine de riz + 100 g de fécule de maïs
- 100 g de farine de riz + 75 g de farine de châtaigne + 75 g de fécule de maïs
- 125 g de farine de sarrasin + 125 g de fécule de maïs

Pour d'autres de recettes de crêpes toutes aussi délicieuses, regardez en bas de page.