



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, fouettez les œufs entiers avec le jaune d'œuf et le lait. Ajoutez ce mélange, très progressivement, sur le puits dans l'autre saladier en mélangeant délicatement, sans trop travailler la pâte. Ajoutez le beurre refroidi et mélangez à nouveau doucement. 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 (j'utilise une **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. Quand les bords de la crêpe commencent à se décoller, 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.

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 en fonte (billig) 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 jaunes 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)





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

N'utilisez pas de mixeur ou de batteur avec de la farine de froment (blé) ! Elle contient du gluten et cela donnerait de la force à votre pâte qui deviendrait élastique et les crêpes seraient caoutchouteuses...

En principe vous n'aurez pas de grumeaux si vous respectez bien l'ordre des ingrédients mais si vous en avez, utilisez une passoire fine pour les enlever.

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). N'utilisez pas de beurre, le point de fumée est trop bas.

Et à défaut de billig ou de crêpière, choisissez une poêle antiadhésive bien plate, là c'est vraiment indispensable.

La chaleur de la poêle est également importante : elle ne doit pas être trop chaude (pour ne pas figer la crêpe), ni trop tiède (pour que la crêpe prenne) : adaptez la température en fonction de votre plaque de cuisson.

La pâte de froment, 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.

## 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 utiliser d'autres farines : T65 et même T80 ou un mélange de farine et de fécule de maïs (Maïzena) pour plus de moelleux. Par exemple 160 g de farine et 100 g de Maïzena.

Le secret pour avoir des crêpes encore plus moelleuses ? Remplacez le lait par du lait fermenté ou lait ribot.

Pour une version sans gluten, associez une ou plusieurs farines qui n'en contiennent pas : sarrasin, riz, châtaigne, lentilles, coco, lupin, pépins de raisin, pois chiches, chanvre, teff, millet, soja, quinoa, manioc..., à de la Maïzena.

Par exemple :

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