

FICHE RECETTE → CRÊPES SOUFFLÉES, GARNITURE DE PETITS FRUITS ET CRÈME FOUETTÉE À L'ÉRABLE



Donne 4 portions



Préparation 15minutes | Cuisson 20 minutes

Ingédients :



Crêpes soufflées

- $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de farine
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de lait

- $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de sucre d'érable (ou de sucre blanc)
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre
- 1/2 gousse de vanille [ou 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille]

Garniture de petits fruits

- 1 tasse (250 ml) de petits fruits mélangés (fraises, framboises, bleuets)
- $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de sucre d'érable (ou de sucre blanc)
- $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) d'eau

Crème fouettée à l'érable

- 1 tasse (250 ml) de crème à fouetter 35 % M.G.
- $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de sucre d'érable [ou 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable]
- 2 c. à soupe (30 ml) de flocons d'érable

Méthode :



Crêpe

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C).
2. Dans un bol, mélanger la farine et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs, le lait et le sucre.
4. Mélanger les ingrédients humides avec les ingrédients secs, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Faire fondre le beurre dans une poêle brûlante, verser ensuite à la préparation pour crêpes et mettre au four pendant 15 minutes.

Crème fouettée

1. Fouetter ensemble tous les ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une belle crème fouettée.

Garniture de petits fruits

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole, amener à ébullition et laisser réduire 5 minutes.
2. Servir les crêpes avec la garniture de petits fruits et la crème fouettée à l'érable.

Lexique :



Laisser réduire

Laisser volontairement l'eau s'évaporer d'un liquide pour que celui-ci acquière une texture plus onctueuse et concentre ses saveurs. Il suffit de laisser chauffer le liquide à petite ébullition pour enclencher ce processus d'évaporation jusqu'à la consistance souhaitée.