

Saison



Niveau 

Peut-être  
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

**Protéines de lait de vache/lactose :**  
remplacer par un substitut végétal/  
lait sans lactose

**Œufs :** choisir recette de crêpe sans  
œuf

**Gluten :** utiliser de la fécule/fleur de  
maïs

Coût

**0,65€ / pers.**  
pour un plat complet

estimé achat  
matières premières

Coût de la pâte nature :  
18 centimes/pne

 Temps

**50 min**  
de préparation et cuisson

dont **25 min**  
de cuisson

Ingredients

6  
pers.

**Pour la pâte à crêpes**

(environ **12** crêpes fines) :

**250 g** de farine (ou moitié fleur de maïs)

$\frac{1}{2}$  litre de lait ( $\frac{1}{2}$  écrémé)

**2** œufs (si possible "de plein air")

**1 C** à soupe d'huile de tournesol

(+ un peu d'huile pour la cuisson des crêpes)

**1** pincée de sel

**1** pincée de vanille en poudre

Rhum ambré : équivalent de **2** bouchons

**Pour la garniture :**

**120 g** de chocolat noir à pâtisserie/dessert

**10 cl** de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé

**1** petit ananas frais (env. **600 g** épluché)

Noix de coco râpée (env. **2 C** à soupe)



## Préparation

### Préparation de la pâte à crêpes :

- dans un saladier mettre la farine (ou moitié farine et moitié fleur de maïs) ; ajouter le sel, l'huile, les œufs
- ajouter le lait progressivement tout en remuant avec un fouet/fourchette afin de ne pas faire de grumeau. Ajouter la vanille et le rhum
- si possible, laisser reposer la pâte 1h 00 au réfrigérateur.

### Préparation de la garniture :

- éplucher l'ananas. Le couper en 2 dans le sens de la longueur ; faire des tranches très fines. Garder de côté
- dans une petite casserole, casser le chocolat et ajouter 10 cl de lait. Faire fondre au bain marie. Maintenir au chaud jusqu'au montage de la crêpe.

### Cuisson des crêpes :

- bien chauffer une poêle anti adhésive. Graisser la poêle avec un papier absorbant et quelques gouttes d'huile
- cuire les crêpes une par une (fines si possible).

### Garniture des crêpes :

- sur chaque crêpe, étaler un peu de sauce au chocolat, une fine tranche d'ananas et une pincée de noix de coco. Plier en 2. Déguster.

## Alternatives et astuces

- **Pour garder les crêpes au chaud** : poser une assiette sur une casserole d'eau chaude ; y déposer les crêpes au fur et à mesure. Mettre une autre assiette par-dessus.
- **Aromatiser la pâte** : cacao pur, cannelle.
- On peut poêler l'ananas au préalable.
- **Autres idées de fruit** : abricot, banane, cerise, fraise, framboise, fruit de la passion, kiwi, mangue, nectarine, orange, pamplemousse, pêche, pomme, poire, clémentine/mandarine, figue, kumquat, litchi, raisin.

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

**Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :** féculents, produits laitiers, fruits, produits sucrés.

#### Ce plat apporte par personne :

1 part de féculents (farine : 29 g d'amidon)  
100 g de fruit frais  
85 ml de lait (env. 100 mg de calcium)  
20 g de chocolat noir  
10 g de protéines.

**Pour que le repas soit complet et équilibré,** ajouter 150 g de légumes, 1/2 portion adaptée de viande/poisson/œuf ou aliment riche en protéines.

#### Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés.

Un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie. Ce plat apporte en moyenne 58 g de glucides par personne.

#### Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Ce plat apporte très peu d'acides gras saturés. Eviter de cuire les crêpes avec du beurre : le beurre est riche en acides gras saturés.

#### Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

Ne pas ajouter la pincée de sel dans la pâte. ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

