



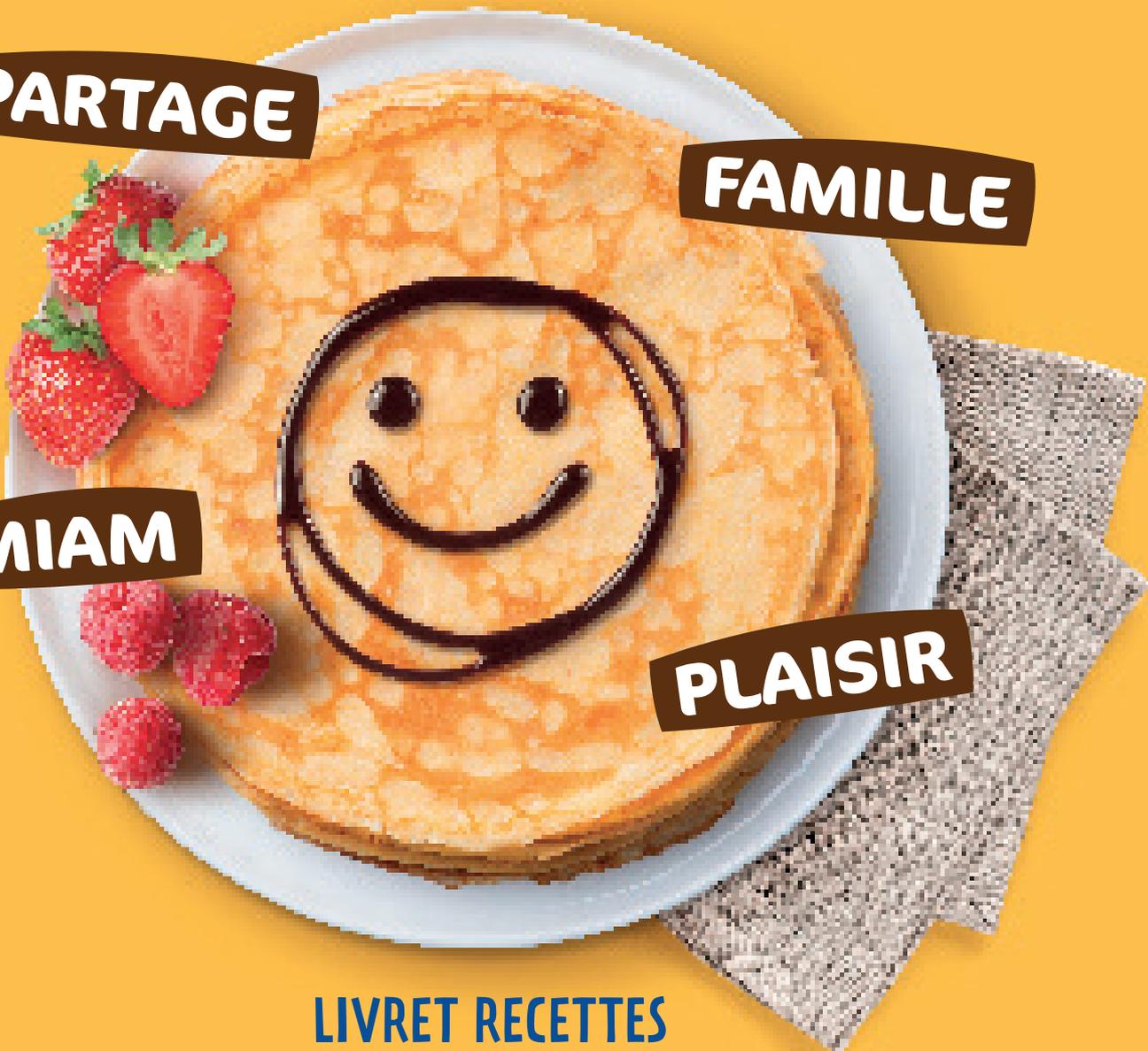
CHOUETTE, DES CRÊPES!

PARTAGE

FAMILLE

MIAM

PLAISIR



LIVRET RECETTES

LA PÂTE À CRÊPES

Temps de préparation : **20 minutes**
Temps de cuisson : **15 minutes**
Difficulté : **Facile**



Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 L de lait entier Lactel
- 3 œufs
- 30g de Beurre gastronomique doux Président
- 1 pincée de sel
- 125 g de farine (de préférence une farine « sans grumeaux »)
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'arachide
- si vous le souhaitez :
- 5 cl de Rhum*

Préparation de la recette

Pour une pâte à crêpes délicieuse et facile à préparer

- Versez la farine dans un saladier.
- Puis, faites fondre le beurre au micro-ondes pendant 1 minute.
- Dans un mixeur, ajoutez les œufs, le Lait Lactel entier, le beurre, la farine, une pincée de sel et le rhum.
- Mixez pendant 1 minute.
- **Laissez alors reposer la pâte** 30 à 60 minutes.
- Huilez légèrement une poêle à crêpes avec un coton, un pinceau ou un papier absorbant.
- **Chauffez la poêle à feu vif.** Puis, à l'aide d'une louche adaptée, versez un peu de pâte à crêpes et répartissez-la uniformément sur toute la surface de la poêle. Faites-la cuire à feu moyen, pendant quelques secondes et retournez la crêpe à l'aide de la spatule.
- Ajoutez de la farine si votre pâte est trop liquide ou un peu de lait si celle-ci est trop épaisse.

PÂTE À TARTINER

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **10 minutes**

Difficulté : **Facile**



Ingrédients pour 8 personnes :

- ▲ 40 cl de Lait demi-écrémé Lactel
- ▲ 40g d'amandes
- ▲ 160g de noisettes entières
- ▲ 40g de miel
- ▲ 150g de chocolat au lait
- ▲ 150g de chocolat noir à pâtisser

Préparation de la recette

- Faites bouillir un grand volume d'eau dans une casserole, plongez y les amandes et retirez-les dès qu'elles remontent à la surface. Egouttez-les, laissez refroidir environ 5 min et **retirez la peau en les pinçant.**
- Faites chauffer votre four à 150° (th5).
- Disposez les amandes et les noisettes dans un plat ou une plaque allant au four et enfournez-les pendant environ 10 min **jusqu'à l'obtention d'une coloration ambrée.** Laissez refroidir environ 5 min. Réservez les amandes.
- Disposez les noisettes dans le creux d'un torchon et **enlevez grossièrement la peau** en les frottant dans vos mains.
- Dans une casserole, mélangez le lait Lactel, le lait en poudre et le miel, puis **faites bouillir le tout.**
- Dans la cuve du robot mixeur, broyez les amandes et les noisettes **jusqu'à les réduire en pâte.** Cette opération peut durer jusqu'à 10 min.
- Hachez le chocolat au lait et le chocolat noir au couteau et faites fondre au bain marie ou au micro ondes.
- Ajoutez le chocolat fondu dans le bol du robot, puis **versez le mélange bouillant de lait et miel.**

DULCE DE LECHE TRADITIONNEL

Temps de préparation : **5 minutes**
Temps de cuisson : **120 minutes**
Difficulté : **Très facile**



Ingrédients pour 4 personnes :

- ▲ 2 L de Lait Lactel
- ▲ 800 gr de sucre
- ▲ 1 gousse de vanille
(ou une c. à café d'arôme de vanille)



Préparation de la recette

- Versez le sucre, le lait et la vanille dans une casserole à fond épais et **portez à ébullition**.
- Réglez ensuite la cuisson sur un **feu doux et remuez fréquemment** à l'aide d'une spatule en bois.
- Surveillez la consistance du mélange, qui épaissira progressivement.
- **Au bout de deux heures**, la confiture prendra une couleur caramel. A ce moment là, retirez la casserole du feu et versez dans des pots.



CRÊPES MERINGUÉES AU CHOCOLAT

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **5 minutes**

Difficulté : **Facile**



Ingrédients pour 12 crêpes :

- ▲ 20 cl de lait écrémé Lactel
- ▲ 200 g de chocolat
- ▲ 12 meringues
- ▲ 4 c. à soupe d'amandes effilées

Préparation de la recette

Préparez votre pâte à crêpes et faites les cuire.

- **Faites fondre le chocolat** avec 20cl de lait Lactel dans un bain-marie. Mélangez bien à la cuillère en bois lorsque le chocolat est totalement fondu. Ajoutez un peu de lait Lactel si vous souhaitez une sauce plus fluide. **Maintenez au chaud jusqu'au moment de servir.**
- **Arrosez chaque crêpe de sauce chocolat**, parsemez de meringues émiettées et de quelques amandes effilées.

CRÊPE À LA BANANE ET MASCARPONE

Temps de préparation : **15 minutes**
Temps de cuisson : **0 minutes**
Difficulté : **Très facile**



Ingrédients pour 4 personnes :

- ▲ 200 g de Mascarpone Galbani
- ▲ 50 g de crème de marrons
- ▲ 50 g de chocolat
- ▲ 2 bananes
- ▲ 8 crêpes
- ▲ 1 c. à café de Rhum*

Préparation de la recette

- Préparez votre pâte à crêpes et faites les cuire.
- **Travaillez le Mascarpone** avec le sucre, la crème de marrons et le rhum*.
- Farcissez les crêpes de cette crème et recouvrez-les de **petites tranches de banane et de copeaux de chocolat.**
- Pliez les crêpes et servez-les immédiatement.



CRÊPES AUX FRUITS SAUCE GOURMANDISE

Temps de préparation : **20 minutes**
Temps de cuisson : **10 minutes**
Difficulté : **Très facile**



Ingrédients pour 4 personnes :

- ▲ 10 cl de Lait Lactel
- ▲ 2 c. à soupe de jus de citron
- ▲ 30g de sucre
- ▲ 100g de fromage blanc
- ▲ 2 œufs
- ▲ 10 barres au caramel
- ▲ 1 banane
- ▲ 1 pincée de sel
- ▲ 1 pomme
- ▲ 1 poire



Préparation de la recette

Préparez votre pâte à crêpes.

Pour la garniture :

- Eplucher la banane, peler et épépiner la pomme et la poire. Tailler ces fruits en dés, **les citronner**.
- Placer le sucre dans une poêle, chauffer jusqu'à l'obtention d'un caramel, ajouter les fruits. Remuer et **faire colorer uniformément**. Laisser refroidir et ajouter le fromage blanc.

Pour la sauce gourmandise :

- Dans une casserole, réunir 10cl de lait Lactel entier et les barres au caramel, faire fondre à feu doux jusqu'à l'obtention d'une **sauce onctueuse**. Préchauffer le four à 140°C (th.5).
- Confectionner 4 crêpes dans une poêle anti-adhésive chaude et légèrement huilée. **Déposer les fruits au fromage blanc au centre de chaque crêpe**. Refermer.
- Enfourner et cuire les crêpes 4 à 5 minutes, juste le temps de les tiédir. **Servir accompagnées de la sauce**.

CRÊPES CHOCOLATÉES À LA COMPOTE DE MANGUE

Temps de préparation : **10 minutes**
Temps de cuisson : **60 minutes**
Difficulté : **Très facile**

Ingrédients pour 6 personnes :

- ▲ 50 cl de lait Lactel
- ▲ 250 g de farine
- ▲ 3 oeufs
- ▲ 1 mangue
- ▲ 1 gousse de vanille
- ▲ 1 c. à soupe d'huile
- ▲ 1 c. à soupe de sucre
- ▲ 1 c. à soupe de cacao en poudre
- ▲ 1 pincée de sel

Préparation de la recette

- Versez la farine, le sucre, le chocolat et le sel dans un saladier. Faites une fontaine et incorporez au fur et à mesure les œufs, le Lait Lactel et l'huile en fouettant énergiquement. Si la pâte est trop épaisse, ajoutez un peu de lait jusqu'à ce qu'elle soit fluide et lisse. Laissez reposer 1 heure.
- Pendant ce temps, **épluchez la mangue** et coupez-la en gros dés. Faites-la cuire à feu doux dans une casserole à couvert, avec la gousse de vanille fendue.
- **Lorsqu'elle devient de la compote**, réservez hors du feu pour faire tiédir.
- **Faites chauffer votre poêle sur feu vif.** Versez une louche de pâte en tournant la poêle pour répartir la pâte. Retournez au bout de 2 minutes et faites cuire encore 1 à 2 minutes. Faites de même jusqu'à épuisement de la pâte.
- Servez les crêpes chocolatées et agrémentez-les de la compote de mangue.

CRÊPES SOUFFLÉES AU CHOCOLAT ET AUX NOISETTES

Temps de préparation : **10 minutes**
Temps de cuisson : **20 minutes**
Difficulté : **Très facile**



Ingrédients pour 4 personnes :

- 80 g de Beurre gastronomique doux Président
- 130 cl de lait entier Lactel (+15 cl pour la garniture)
- 150 g de farine
- 3 oeufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 50 g de chocolat noir à pâtisser
- 50 g de noisettes



Préparation de la recette

- Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le sucre vanillé, le sel et le lait Lactel. **Utilisez un fouet pour éviter les grumeaux.**
- Préchauffez le four à 210 °C.
- Déposez le beurre dans une poêle allant au four (en fonte de préférence), et enfournez la poêle jusqu'à ce que le beurre mousse légèrement. Versez la pâte dans la poêle chaude et remettre au four pour une vingtaine de minutes environ. Surveillez la crêpe pour éviter qu'elle ne brûle. La pâte est cuite lorsque **la crêpe est bien gonflée** et les bords dorés.
- Pendant la cuisson, **préparez la sauce chocolat :**
- Commencez par hacher finement le chocolat noir. Portez les 15 cl de lait Lactel à frémissement puis le verser en trois fois sur le chocolat de façon à obtenir une sauce brillante. Hachez les noisettes grossièrement.
- Lorsque la crêpe est cuite, **arroser de sauce chocolat et parsemer de noisettes concassées.**
- Servir encore chaud !



CRÊPES À LA CONFITURE DE LAIT ET POMMES FONDANTES

Temps de préparation : **10 minutes**
Temps de cuisson : **5 minutes**
Difficulté : **Très facile**

Ingrédients pour 6 personnes :

- ▲ 4 c. à soupe de confiture de lait
- ▲ 2 pommes
- ▲ 1 sachet de sucre vanillé



Préparation de la recette

Préparez votre pâte à crêpes et faites les cuire.

- Epluchez les pommes et coupez-les **en lamelles épaisses**. Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez les pommes. Saupoudrez de sucre vanillé et laissez cuire 5 minutes. Lorsqu'elles sont caramélisées, retirez du feu et laissez tiédir.
- Servez les crêpes, déposez-y les pommes fondantes, **nappées de confiture de lait...** et régalez-vous !

SAMOSSAS DE CRÊPES SAVOYARDS

Temps de préparation : **25 minutes**
Temps de cuisson : **30 minutes**
Difficulté : **Facile**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 25 cl de Lait Lactel
- 20 cl de Crème Entière Président
- 1 Reblochon AOP fruitier Pochat et fils
- 250 g de farine
- 25 cl de bière*
- 4 œufs
- 6 pommes de terre
- 200g de lardons
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

Préparation de la recette

Préparation de la pâte à crêpes :

- Versez la farine dans un saladier puis faites un puit et cassez-y les œufs. Fouettez à la fourchette délicatement.
- Versez ensuite le lait Lactel et la bière* tout en fouettant et ajoutez une pincée de sel. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une **pâte lisse et homogène**.
- Couvrez et **laissez reposer 1 heure** à température ambiante.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un filet d'huile, puis versez une louche de pâte et laissez cuire 2 minutes.
- Retournez la crêpe et poursuivez la cuisson quelques secondes. Réservez et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Préparation de la garniture :

- Pour la farce, épluchez les pommes de terre et faites-les cuire **20 minutes à la vapeur**, avant de les couper en petits cubes.
- Faites revenir les lardons à la poêle, puis ajoutez les pommes de terre, les oignons et l'ail émincé.
- **Laissez cuire à feu** doux pendant 5 minutes. Ajoutez le sel, le poivre et la crème fraîche.
- **Coupez les crêpes en deux**, déposez un peu de farce au centre puis ajoutez un morceau de reblochon Pochat & fils.
- Pliez les bords pour obtenir un triangle et fermez les samossas en rabattant la partie la plus large vers le centre. Maintenez le tout avec un cure-dent.
- **Enfournez à 210°C pendant 10 minutes**. Vous pouvez servir les samossas avec une salade verte.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

CRÊPES SALÉES VÉGÉTARIENNES

Temps de préparation : **15 minutes**
Temps de cuisson : **10 minutes**
Difficulté : **Facile**



Ingrédients pour 4 personnes :

- ▲ 10 g de beurre
- ▲ 200 ml de Lait bio demi-écrémé Lactel
- ▲ 60g de farine complète
- ▲ 1 œuf
- ▲ 20 g de champignons noirs
- ▲ 250g de pousses de soja
- ▲ 250 g de brocolis
- ▲ 2 c. à soupe de sauce soja
- ▲ 3 pincée de gingembre en poudre
- ▲ Du poivre



Préparation de la recette

- Faites fondre le beurre et mettez-la dans une coupelle.
 - Mélangez les ingrédients de la pâte à crêpe et ajoutez une cuillère à soupe de beurre déjà fondu. Laissez reposer.
 - **Faites tremper les champignons noirs quelques minutes pour les réhydrater.** Egouttez-les et coupez-les en lanières.
 - Faites cuire les brocolis à l'eau bouillante salée en surveillant la cuisson. **Ils doivent rester croquants.** Les rafraîchir.
 - **Ebouillantez 1 minute les germes de soja** dans un peu d'eau et rafraîchissez-les.
 - Mélangez les champignons, les germes de soja, le brocoli en petits bouquets, la sauce soja, le poivre et la coriandre.
 - A l'aide d'un pinceau trempé dans la coupelle de beurre fondu, graissez une poêle anti-adhésive.
 - Lorsqu'elle est chaude, versez un peu de pâte à crêpe.
 - **Garnissez-la du mélange de légumes**, pliez la crêpe sans la retourner pour emprisonner la préparation.
- Couvrez la poêle** et laissez cuire 2 minutes.
- Répétez cette opération pour chaque crêpe.
 - Servez et dégustez.

CRÊPES AUX CHAMPIGNONS

Temps de préparation : **25 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes**

Difficulté : **Très facile**



Ingrédients pour 4 personnes :

- ▲ 25 cl de Lait bio demi-écrémé Lactel
- ▲ 100g de farine
- ▲ 200g de fromage blanc
- ▲ 6 gousses d'ail
- ▲ 500g de champignons blancs
- ▲ 2 œufs
- ▲ 1 bouquet de persil

Préparation de la recette

- Mettez la farine dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez les œufs et l'huile.
- **Délayez au fouet en versant le lait petit à petit** pour obtenir une pâte assez liquide.
- Réalisez vos crêpes en versant la pâte dans une poêle antiadhésive très chaude.
- Tournez votre poêle de façon à ce que la pâte s'étale en couche fine. Dès qu'elle se décolle, faites cuire l'autre face.
- **Maintenez vos crêpes au chaud.**
- Lavez les champignons et le persil. Émincez les champignons et ciselez le persil.
- Pelez l'ail et hachez-le.
- Dans une poêle contenant de l'huile chaude, **faites revenir les champignons avec l'ail et le persil hachés.**
- Hors du feu, **ajoutez le fromage blanc.**
- Garnissez les crêpes et servez aussitôt.

CRÊPES AUX CREVETTES, POULET ET SOJA

Temps de préparation : **20 minutes**
Temps de cuisson : **20 minutes**
Difficulté : **Très facile**

Ingrédients pour 6 personnes :

- ▲ 15 cl de lait Lactel
- ▲ 10g de beurre
- ▲ 120g de farine
- ▲ 1 c. à soupe de fécule de maïs
- ▲ 10cl d'eau
- ▲ 1 pincée de sel
- ▲ 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- ▲ 2 blancs de volaille
- ▲ 50g de pousses de soja
- ▲ 250g de crevettes cuites (décortiquées)
- ▲ 2 tiges de menthe (effeuillée)
- ▲ Sel et poivre
- ▲ 30g de germes de soja

Préparation de la recette

- Versez tous les ingrédients de la pâte à crêpe dans un saladier (lait, farine, maïzena, eau sel, huile) et mélangez bien. **La pâte doit être un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe classique.**
- Chauffez à feu moyen une poêle antiadhésive. Ajoutez un peu d'huile puis versez une louche de pâte en l'étalant bien. Faites cuire jusqu'à ce qu'elle commence à dorer, retournez-la et faites de même de l'autre côté. Préparez toutes les crêpes et **réservez-les au chaud.**
- **Blanchissez les pousses de soja**, en plongeant les pousses dans une casserole d'eau portée à ébullition. Sortez-les de suite et passez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les bien.
- Emincez grossièrement les feuilles de menthe.
- Coupez les blancs de poulet en **tranches fines**, et faites-les cuire dans une poêle avec 10 g beurre. Emincez-les en fines lanières puis remettez-les dans la poêle.
- Ajoutez les crevettes et les germes de soja, mélangez bien et laissez sur le feu deux minutes **en remuant constamment.**
- Répartissez ce mélange dans les crêpes, salez et poivrez, ajoutez les feuilles de menthe. Roulez les crêpes et servez-les sans attendre.