



CRÊPES AU CARAMEL LAITIER

POUR 12 CRÊPES ENVIRON

INGRÉDIENTS

700ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ

250G DE FARINE T55

3 ŒUFS

40G DE BEURRE DOUX

40G DE SUCRE

1 PINCÉE DE SEL

POUR LE CARAMEL

50G DE SUCRE

50ML DE CRÈME LIQUIDE LÉGÈRE

12ML D'EAU

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre et le sel.
- Former un puit et y verser les œufs.
- Mélanger légèrement.
- Verser progressivement le lait tout en remuant pour éviter la formation de grumeaux.
- Une fois la pâte homogène, réserver au frais 1 à 2h.
- Dans une casserole, faire chauffer la crème, sans la faire bouillir. Réserver.
- Dans une autre casserole, faire chauffer le sucre avec l'eau jusqu'à caramélisation.
- Dès coloration, retirer du feu et verser la crème tout en remuant très rapidement.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 115g - 214 Kcal :

Glucides : 26,8g dont Sucres : 11,7g,

Lipides : 9,1g dont AG Saturés : 3,5g,

Protéines : 6,2g, Sel : 0,4g,

Calcium : 70,9mg, Fibres : 1,1g



ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – ŒUF – FRUITS À COQUES