

Le 2 février, c'est la Chandeleur ! L'occasion de cuisiner de délicieuses crêpes en famille !



Crêpes (4 personnes)

Ingrédients :

- *Farine de froment*
- *Lait ½ écrémé*
- *1 œuf M*
- *2 noisettes de matière grasse*

Préparation :

- *Tamiser la farine dans un bol*
- *Creuser une fontaine dans la farine*
- *Verser un peu de lait dans le puits ainsi que l'œuf entier*
- *Fouetter l'œuf et le lait en incorporant un peu de farine*
- *Verser le reste du lait peu à peu au centre du puits tout en mélangeant en rond avec le fouet en incorporant à chaque tour de fouet un peu de farine*
- *Laisser reposer la pâte au frais, au moins 30 minutes*
- *Chauffer la poêle sur feu vif, y déposer une pointe de couteau de matière grasse*
- *Cuire une face de la crêpe (environ une minute)*
- *Faire sauter la crêpe pour la retourner*
- *Cuire encore 1 minute*
- *Dresser sur assiette*

Remplaçons le sucre par d'autres variantes, par exemples :

- *Une compote de fruits ou des fruits passés à la poêle sans beurre et sans sucre**
- *Une compote et de la crème fraîche allégée*
- *Une confiture light ou avec édulcorants pour les personnes diabétiques ou au régime*
- *Du fromage blanc et des fruits (ananas, poires, pêches, framboises, pommes,... Utilisez des fruits surgelés si ceux-ci ne sont pas de saisons)*
- *Un yaourt (maigre ou entier) et des fruits*
- *Du jus d'orange réduit ou non selon votre goût*

** Vous pouvez ajouter :*

1 cuillère à café d'amandes en poudre pour les pêches et les poires

1 cuillère à café de cannelle pour les pommes

1 cuillère à café de noix de coco râpée pour l'ananas



Crêpes à la banane (pour 6 crêpes)

Ingrédients :

- 6 bananes
- 50 g de sucre en poudre,
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre,
- 1 sachet de raisins secs,
- 1 petit verre de rhum,
- 1 citron,
- 10 g de beurre.

Préparation :

- *Faites macérer les raisins secs dans le rhum.*
- *Epluchez les bananes, écrasez la chair et mélangez-la au sucre en poudre et à la cannelle.*
- *Ajoutez le jus de citron ainsi que les raisins et le rhum.*
- *Farcir les crêpes de la préparation et disposez-les dans un plat beurré.*
- *Saupoudrez légèrement de sucre en poudre et faites caraméliser au four.*



Site sympathique avec l'origine de la Chandeleur, des activités et des jeux, des comptines et des proverbes:

<http://www.momes.net/dictionnaire/c/chandeleur.html>