

# Chandeleur INNOVONS!

Le 2 février, les crêpes sont à la fête. Cette année, on varie les plaisirs et teste des recettes inédites. Pour un savoureux festival de galettes dernier cri.

TEXTE MANUELLA MAGNIN  
PHOTOS CORINNE SPORRER



MANUELLA MAGNIN  
découvreuse de saveurs



## Pancakes aux épices

**POUR 4 PERSONNES**

**FACILE**  
10 MIN  
20 MIN  
BON MARCHÉ  
550 CALORIES/PERS.

**INGRÉDIENTS** ● 350 g de farine ● 4 dl de lait ● 2 œufs ● 40 g de sucre ● 1 sachet de poudre à lever ● 1 pincée de sel ● 1 c.s. de cannelle en poudre ● ¼ de c.s. de girofle moulu ● beurre pour la cuisson ● sirop d'érable à volonté

**Séparer** les blancs des jaunes d'œufs. Batre les blancs en neige et réserver. Délayer la poudre à lever dans le lait. Saler la farine et ajouter les épices. Intégrer les jaunes d'œufs. Bien **fouetter** et ajouter le lait. Intégrer les blancs d'œufs en neige. Laisser reposer la pâte 30 minutes.

**Cuire** les pancakes dans une poêle beurrée. Réserver au chaud. Servir avec du sirop d'érable à volonté.



## Crêpes à l'orange

**POUR 4 PERSONNES**

**FACILE**  
15 MIN  
20 MIN  
BON MARCHÉ  
500 CALORIES/PERS.

**INGRÉDIENTS** ● 150 g de farine tamisée ● 25 g de sucre ● 1 pincée de sel ● 3 dl de lait ● 1 œuf entier + 2 jaunes ● 30 g de beurre fondu ● huile de tournesol pour la cuisson ● *Pour la garniture:* 50 g de beurre ● 40 g de sucre ● 2 dl de jus d'orange pressé frais ● les zestes d'une orange ● 5 cl de Grand Marnier

**Commencer** par réaliser la pâte à crêpe. Mélanger la farine, le sucre et le sel. Y délayer le lait. Ajouter les œufs un à un en fouettant. Terminer par le beurre fondu. Laisser **reposer** 2 heures. Procéder à la cuisson des crêpes dans une poêle huilée. Réserver au four à 60° sous une feuille d'aluminium.

**Préparer** la garniture. Faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter le sucre et caraméliser. Déglacer avec le jus d'orange. **Intégrer** les zestes. Faire chauffer les crêpes dans ce mélange. Ajouter le Grand Marnier et flamber. Servir tout de suite.

### [LA TROUVAILLE DE MANUELLA]

#### ET POUR CHANGER DU GRAND MARNIER?

Les crêpes à l'orange avec un soupçon de Grand Marnier, on adore! Mais on peut goûter à d'autres saveurs grâce aux liqueurs de yuzu, mandarine, bergamote, bigarade, cédrat et combawa que propose Niels Rodin, producteur et grand amateur d'agrumes du monde. Ses délices sont en vente à la boutique Messapia (route de Chêne 2 à Genève), ou directement sur le site [www.nielsrodin.com](http://www.nielsrodin.com).

Prix: dès 28 fr. pour une bouteille de 250 ml.



## Crêpes à la truite et à la roquette

**POUR 4 PERSONNES**

**FACILE**  
15 MIN  
20 MIN  
BON MARCHÉ  
450 CALORIES/PERS.

**INGRÉDIENTS** ● 200 g de farine tamisée ● 1 c.c. de sel ● 4 œufs ● 2 dl d'eau ● 2 dl de lait ● 2 c.s. de bière ● huile de tournesol pour la cuisson ● *Pour la garniture:* 2 belles tranches de truite fumée ● 150 g de chèvre frais ● 1 c.c. de piment d'Espelette ● 2 poignées de roquette ● sel, poivre

**Mélanger** la farine et le sel. Ajouter le lait, l'eau, la bière et délayer. Ajouter les œufs un à un en fouettant jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Laisser reposer une heure à couvert. Pendant ce temps, **assaisonner** le chèvre frais avec le piment d'Espelette, le sel et le poivre.

Laver et essorer la roquette. Découper la truite en bandelettes. **Procéder** ensuite à la cuisson des crêpes dans une poêle chaude huilée. Laisser refroidir.

Garnir les crêpes de chèvre frais et de roquette. Les rouler et les couper comme des sushis. **Piquer** chaque portion d'une rosace de truite fumée et déguster à l'apéritif.