

Le café ne se boit pas à jeun

Le matin, nombreux sont ceux qui se précipitent vers la machine à café sans avoir pris le temps de manger au moins une tartine au préalable. Or boire un café noir l'estomac vide n'est pas bon pour l'organisme.

En effet, consommé à jeun, le café stimule la sécrétion de l'acide chlorhydrique, une substance qui aide à digérer les aliments, et peut provoquer des troubles gastriques, comme des ballonnements, des remontées acides, et des brûlures d'estomac.

Sur le long terme, cela peut également entraîner une inflammation de la muqueuse de l'estomac. De plus, la caféine stimule les intestins et a des effets laxatifs.

Pour éviter tous ces désagréments, il est ainsi préférable de boire sa première tasse de café après avoir mangé une biscotte beurrée, quelques amandes, un œuf, ou tout autre aliment qui vous fait plaisir.

A noter que si on ajoute du lait, ces effets indésirables peuvent quand même survenir. D'ailleurs, que ce soit le matin ou en pleine journée, l'association du café et lait n'est pas recommandée.

Les tanins du café font coaguler la caséine, une protéine présente dans le lait de vache, de chèvre et de brebis. Des caillots vont se former, ce qui va ralentir la digestion.

Si vous ne pouvez pas vous en passer, optez plutôt pour du lait végétal (soja, amandes...), ou alors remplacez le café par de la chicorée, qui est plus digeste avec le lait.

Si au saut du lit cette boisson chaude n'est pas conseillée, quand elle est consommée au bon moment elle présente plusieurs bienfaits. Grâce à sa teneur élevée en antioxydants, le café est un atout pour prévenir les cancers.

GÂTEAU À LA CONFITURE

Ingrédients :

200 g de confiture

1/2 cuillère à café de levure chimique

3 œufs

50 ml d'huile végétale

200 g de farine

50 g de noix ou de fruits secs en option

Préparation :

1. Mélanger la confiture et la levure

2. Dans un autre récipient, battre les œufs et ajouter l'huile, puis la farine

3. Ajouter le mélange de confiture et levure

4. Bien mélanger

5. Concasser les noix et les verser dans la préparation

6. Verser le tout dans un moule de 17 cm préalablement badigeonné de beurre et de farine

7. Cuire au four pendant 35 à 45 minutes à 180 ° C

TIRAMISU AUX FRAISES ET EXPRESSO

6 personnes :

- Environ 12 boudoirs
- 4 œufs
- 450 g de mascarpone
- Environ 1 kilogramme de fraises fraîches
- 200 g de sucre cristal
- 50 ml d'expresso fort, froid
- Selon votre goût, 2-3 c. à s. d'amaretto

Préparation :

1. Tout d'abord, lavez et nettoyez les fraises. Réduisez-en la moitié en purée avec un mixeur plongeant. Coupez les fraises restantes en tranches.
2. Mettez la purée de fraises avec 2 c. à s. de sucre dans une casserole et laissez mijoter à feu moyen-vif pendant environ 5-7 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir à température ambiante.
4. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les jaunes avec 150 g de sucre cristal à basse vitesse, pendant 5-7 minutes, jusqu'à la formation d'une masse blanc crème.
5. Ensuite, battez les blancs d'œufs avec le sucre restant jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
6. Incorporez lentement le mascarpone au mélange de jaunes d'œufs et remuez délicatement avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une consistance lisse.
7. À cette étape, incorporez les blancs d'œufs battus au mélange de mascarpone et remuez soigneusement jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
8. Cassez un boudoir en petits morceaux et placez-le au fond d'une verrine en tant que première couche. Arrosez

d'un trait d'expresso.

9. Déposez ensuite un peu de purée de fraises et étalez des morceaux de fraises sur le dessus. Recouvrez de crème au mascarpone.
 10. Répétez les mêmes étapes pour faire une deuxième couche. Placez le tiramisu aux fraises en verrine au frigo pendant au moins 1 heure.
 11. Décorez de tranches de fraises et de menthe fraîche et servez !
-

PANCAKES MOELLEUX

Ingrédients :

250 g de Farine de brioche

75 g Sucre

50 g de Beurre

2 Oeufs

40 cl Lait entier

1/2 c à c de bicarbonate

1/2 bouchon de rhum Negrita ou 1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de Sel

PRÉPARATION:

Nb: Si vous avez un robot mettre tous les ingrédients et mélangez.

1. Tamisez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez le sucre, le rhum, ou le sucre vanillé et le sel.
2. Creusez un puits, ajoutez les oeufs, le beurre fondu et un peu de lait puis travaillez la pâte.
3. Mouillez progressivement avec le reste du lait jusqu'à ce que la pâte forme un ruban.

CUISSON :

Faites cuire les pancakes dans une petite poêle beurrée bien chaude. Versez une demi-louche de préparation et faites cuire 2 à 3 minutes le temps que des bulles se forment à la surface. Retournez et faites cuire 2 minutes sur l'autre face.

(ACHETER UN MOULE A PANCAKES PLUS SIMPLE.)

Servir nappé d'une sauce caramels ou Nutella ou confiture ou sucre glace.

Bon appétit !

Les aliments qui permettent de purifier les reins

Les reins ont pour fonction de filtrer le sang et de faciliter l'élimination des déchets présents dans le corps. Pour purifier cet organe vital, voici les aliments que vous devez consommer sans modération :

1. L'HUILE D'OLIVE

Riche en antioxydants et en minéraux, l'huile d'olive est

vivement recommandée pour détoxifier l'organisme, et ainsi protéger les reins. Les plus courageux oseront en boire une cuillère le matin dès le saut du lit, mais s'ils préfèrent, ils peuvent l'ajouter à la préparation de nombreuses salades ou de plats.

2. LA BETTERAVE

On peut la consommer râpée, cuite, en velouté ou sous la forme de jus. La betterave, qui contient du potassium, possède des propriétés détoxifiantes et diurétiques. Elle aide à nettoyer le foie, les reins, ainsi que la vésicule biliaire.

3. LA PASTÈQUE

Elle contient plus de 90 % d'eau ce qui en fait un fruit très peu calorique. Riche en vitamines et en sels minéraux, la pastèque permet de prévenir certaines maladies touchant les voies urinaires comme la cystite. Elle aide aussi à renforcer les reins.

4. LA POMME

Ce fruit est préconisé dans les régimes alimentaires. Certains adeptes vont même jusqu'à faire des monodiètes pendant lesquelles ils ne mangent que des pommes pendant un à trois jours. Riche en fibres, elle facilite le transit et élimine les toxines présentes dans le corps.

5. LE CITRON

Pour un résultat efficace, il faut le presser pour en faire un jus que l'on mélangera, si possible, avec du persil et un peu d'eau tiède. Le citron permet d'éliminer les déchets, dont certains petits calculs, et stimule le système immunitaire.

6. L'EAU

L'eau est probablement un des meilleurs aliments pour la santé des reins. En gardant votre corps correctement hydraté, vous diluez votre urine et vous aidez vos reins à se débarrasser des toxines. Aucun autre liquide n'est aussi efficace pour purifier les reins et les maintenir en bonne santé que l'eau.

7. LES GRAINES DE CITROUILLES

Ces graines contiennent presque autant d'antioxydants que les myrtilles. Les graines de citrouille devraient être consommées régulièrement par les personnes qui cherchent à améliorer leur santé rénale. En plus d'être bénéfiques pour vos reins, les graines de citrouille sont excellentes pour le reste du corps : elles sont riches en protéines et en éléments nutritifs.

8. LES FRUITS ROUGES

Ils sont pleins d'antioxydants. Ces antioxydants sont presque aussi importants que l'eau, car ils aident les reins à éliminer les toxines beaucoup plus rapidement. Plus leur couleur est sombre, meilleurs ils sont pour les reins. Privilégiez donc les myrtilles, les mûres et les canneberges.

9. LE GINGEMBRE

Le gingembre contient des composés antioxydants bénéfiques pour la fonction rénale. Il a également des propriétés nettoyantes et purifie le sang et les reins de toutes les toxines.

10. LE PISSENLIT

Les feuilles de pissenlit font partie des meilleurs diurétiques de la nature. Elles renforcent les reins, évacuent la rétention d'eau et favorisent la miction, et apaisent ainsi les irritations du système urinaire. Fraîches ou sèches,

toutes les parties de la plante peuvent être utilisées pour faire une infusion rafraîchissante avec des propriétés diurétiques.

11. L'ORTIE

Une autre plante qui est utilisée pour purifier le sang et traiter les infections des voies urinaires. Elle a un effet diurétique et élimine les bactéries. Pour faire une infusion détoxifiante et diurétique, faites infuser des orties fraîches ou sèches dans de l'eau chaude pendant 10-15 minutes.

12. LE PERSIL

C'est l'un des meilleurs aliments qui aide à débarrasser les reins de toutes les toxines et il est également bénéfique pour traiter les calculs rénaux et les infections des voies urinaires. Vous pouvez inclure cet aliment dans votre salade ou d'autres plats ou préparer une infusion de persil.

LES BIENFAITS DU VINAIGRE

BLANC

- **Le vinaigre blanc aide à perdre du poids.**

Prenez l'habitude d'utiliser du vinaigre blanc pour assaisonner et accompagner vos plats ou vos salades. Pourquoi ? Car il contient énormément de nutriments et aucune graisse ! Le calcul est simple. Une cuillère à soupe d'huile de tournesol contient 120 calories et 13,6 grammes de graisse. Pour la même quantité consommée, le vinaigre blanc ne contient que 3 calories et surtout aucune graisse ! Le vinaigre blanc contient par ailleurs des sels minéraux, de la vitamine B-1 et de la riboflavine. Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

- **Il favorise l'absorption de calcium.**

Le calcium est indispensable au bon fonctionnement de notre corps, de nos os ou encore de nos dents. Il peut cependant arriver que notre organisme soit en carence de ce minéral s'il n'est pas ingéré correctement ou en quantité suffisante. Pour augmenter le taux de calcium, le vinaigre blanc est tout indiqué puisque l'acide acétique qu'il contient favorise grandement l'absorption de calcium dans l'organisme. Pour éviter d'avoir des brûlures d'estomac à cause de son acidité, consommez le vinaigre blanc sous forme diluée

- **Il aide à contrôler le cholestérol**

Absorbez de manière régulière, le vinaigre blanc diminue le niveau de cholestérol et de triglycérides de votre organisme. Attention cependant, même si le vinaigre blanc aide à contrôler le cholestérol, une bonne alimentation est la base pour être en bonne santé.

- **Il accélère la digestion**

Le vinaigre blanc vous aide à digérer vite et bien ; Grâce

encore une fois à son composé star qu'est l'acide acétique ! Cette substance permet à la fois de limiter la digestibilité des aliments riches en glucides (afin de mieux les absorber par l'organisme) et aide à contrôler le taux de sucre dans le sang (l'acide acétique accroît l'utilisation du glucose par le corps). Le processus de digestion est donc facilité pour votre plus grand confort. Et si vous n'aimez pas le goût du vinaigre blanc, ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

▪ **Il supprime la mauvaise haleine.**

Si vous avez une haleine un peu trop chargée, que vous avez des maux de gorge ou une poitrine encombrée, utilisez ce remède de grand-mère. Pour avoir meilleure haleine, ajoutez un peu de vinaigre blanc à votre dentifrice habituel. Cela permet de tuer les mauvaises bactéries et soigner les infections à streptocoques. En cas de maux de gorge, buvez une cuillère à soupe ou gargarisez-vous avec le vinaigre blanc. Vous vous sentirez mieux rapidement. Si vous avez le nez bouché, inhalez de la vapeur d'eau et de vinaigre blanc (50/50) dans un bol avec une serviette par-dessus la tête.

▪ **Il empêche de grignoter entre les repas.**

Boire une petite dose de vinaigre blanc après un repas vous coupe la faim et vous donne l'impression d'être rassasié. De ce fait, vous êtes moins sujet aux envies de grignotage entre les repas ce qui contribue à mieux maîtriser votre prise de poids. L'acide acétique permet aussi, s'il est pris en parallèle d'un repas fortement fourni en glucide, de contenir les pics de glycémie. N'oubliez donc pas de compléter votre programme minceur avec du vinaigre blanc ! Et ça marche aussi avec du vinaigre de cidre.

▪ **Il désinfecte tous les bobos**

De par sa composition, le vinaigre blanc se pose comme un excellent désinfectant naturel (tout comme le vinaigre de cidre d'ailleurs). En cas de petits bobos, il peut aisément

remplacer vos produits désinfectants habituels. Donc pour les irritations, brûlures ou petites coupures, n'hésitez pas à passer un coton imbibé de vinaigre blanc pour nettoyer vos plaies. Si ça pique un peu trop fort, vous pouvez le diluer légèrement avec de l'eau. Découvrez l'astuce [ici](#).

▪ **Il fait disparaître l'acné**

le vinaigre blanc possède des propriétés anti-bactériennes qui vous aideront à soigner et purifier votre peau. Il est par exemple tout indiqué pour traiter l'acné, faire disparaître les imperfections de peau ou encore cicatriser les petites écorchures. Le vinaigre blanc aide également à soigner les verrues et éruptions cutanées. Il suffit pour cela d'ajouter dans votre eau de bain environ 200 g de vinaigre de blanc. Enfin, les propriétés présentes dans le vinaigre blanc que sont l'acide acétique et les acides alpha-hydroxylés contribuent à raffermir les pores tout en donnant un effet de pureté à la peau du visage. En clair, c'est une lotion tonifiante naturelle ! Découvrez le remède [ici](#).

▪ **Il apaise les coups de soleil.**

le vinaigre blanc peut soulager efficacement les rougeurs et prévenir l'apparition de cloques. Alors en cas de coups de soleil, passez du vinaigre blanc sur votre corps pour apaiser pleinement votre peau.

▪ **Il soigne les piqûres d'insectes.**

lorsque vous vous faites attaquer par une abeille ou que vous vous êtes approché trop près d'une méduse, faites donc ceci. Versez un peu de vinaigre blanc directement sur la plaie et laissez agir quelques instants. Cela permet de calmer la douleur et les picotements.

LES BIENFAITS DE L'OIGNON ROUGE

UN PUISSANT ANTIOXYDANTS

Un oignon de taille normale fournit 13% de l'apport quotidien recommandé en vitamine C, en plus de la vitamine A, du sélénium, de la quercétine et des anthocyanes. Idéal pour réduire les symptômes de la bronchite, pharyngite, des rhumes et d'autres affections respiratoires. Les oignons jaunes et rouges peuvent avoir une activité antioxydante jusqu'à huit fois supérieures à celle d'autres variétés, selon une étude menée à l'Université Cornell dans l'État de New York.

FAIBLE EN CALORIES

En plus de leur goût exquis, les oignons sont des compagnons incontournables dans tout projet de régime ou de rééquilibrage alimentaire. Ils ne comportent qu'environ 44 calories. Étant riche en fibres, l'oignon stimule la digestion et la facilite. Pour profiter au mieux de ses vertus, mieux vaut le déguster cru.

PROTEGE LE SYSTEMECARDIOVASCULAIRE

Une consommation régulière d'oignon est bénéfique et évite la formation éventuelle de caillots sanguins. Elle protège des risques d'obstruction des vaisseaux et de thrombose.

UN ALLIÉ CONTRE LE CANCER

l'oignon est riche en polyphénols, dans notre corps. Cette molécule empêcherait la croissance d'un très grand nombre de cellules cancéreuses.

BON POUR LA CROISSANCE

L'oignon participe au bon développement du fœtus lors des premières semaines de la grossesse ainsi qu'à la croissance des enfants grâce à sa haute teneur en acide folique.

FORTIFIE LES OS

D'après les résultats d'études menées par l'institut national de recherche agronomique (INRA), la quercétine ralentit la perte osseuse due à la ménopause tant sur la rigidité que sur la densité de l'os.

CONTRE LES SYMPTÔMES PRÉMENSTRUELS

Les femmes adoptant un régime alimentaire riche en manganèse souffriraient moins de maux de ventre et de sautes d'humeur que celles dont le régime n'en contient pas.

RÉDUIT L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

la quercétine réduit l'hypertension artérielle. Une consommation régulière diminuerait par conséquent les pressions diastoliques et systoliques. Le coeur travaillant moins, il subirait moins de stress.

CONTRE L'ANÉMIE

En plus de tous les autres antioxydants, l'oignon nous apporte du phosphore, du fer et de la vitamine E. Ce qui aide à régénérer les globules rouges.

SOULAGE LES MAUX D'OREILLES

Afin de profiter de ses bienfaits anti-inflammatoires et anti-viraux, prenez un morceau du coeur de l'oignon, faites le chauffer pendant 30 secondes aux micro-ondes, puis placez-le dans votre oreille (ne l'enfoncez pas) durant 10 minutes. Si la gêne persiste, n'hésitez surtout pas à consulter un médecin.

LES BIENFAITS DE L'ASPERGE

Qu'elle soit blanche, verte ou violette, l'asperge ne manque pas de nombreux bienfaits pour l'organisme:

- **Vitamine B9 (folate)** : l'asperge est une excellente source de vitamine B9 ;
- **Vitamine K** : l'asperge est une excellente source de vitamine K ;
- **Cuivre** : l'asperge bouillie est une bonne source de cuivre tandis que l'asperge en conserve en est une source ;
- **Fer** : l'asperge en conserve est une bonne source de fer pour l'homme et une source pour la femme. L'asperge bouillie est une source de fer pour l'homme ;
- **Vitamine A** : l'asperge bouillie est une source de vitamine A (sous forme de bêta-carotène) tandis que l'asperge en conserve en est une source pour la femme ;
- **Vitamine B1 (thiamine)** : l'asperge est une source de vitamine B1
- **Vitamine B2 (riboflavine)** : l'asperge est une source de vitamine B2 ;
- **Vitamine B3 (niacine)** : l'asperge est une source de vitamine B3 ;
- **Vitamine B6 (pyridoxine)** : l'asperge est une source de vitamine B6
- **Vitamine C** : l'asperge est une source de vitamine C ;
- **Vitamine E** : l'asperge bouillie est une source de vitamine E ;
- **Manganèse** : l'asperge est une source de manganèse ;
- **Phosphore** : l'asperge est une source de phosphore ;
- **Sélénium** : l'asperge bouillie est une source de sélénium ;

- **Zinc** : l'asperge en conserve est une source de zinc pour la femme.

Richesse en composés phénoliques

L'asperge contient plusieurs composés phénoliques, dont les principaux sont des flavonoïdes (principalement la rutine) et des acides phénoliques (dont l'acide hydroxy cinnamique). Ces composés auraient des propriétés antioxydantes, c'est-à-dire qu'elles réduiraient les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

Les asperges vertes et violettes contiendraient plus de composés phénoliques que les asperges blanches. Le fait de peler l'asperge ne semblerait pas influencer sa teneur en composés phénoliques lorsqu'elle est fraîche, mais réduirait par contre son contenu en composés phénoliques lorsqu'elle est pelée avant d'être entreposée.

L'asperge posséderait des antioxydants de meilleure qualité et en plus grande quantité que plusieurs légumes couramment consommés en Europe et aux États-Unis, comme l'oignon jaune, l'oignon rouge, l'ail, le brocoli et le poivron. Mais sa consommation est relativement réduite. Du point de vue de la santé, une augmentation de la consommation d'asperges serait donc bienvenue.

Caroténoïdes antioxydants

L'asperge contient des pigments caroténoïdes, principalement le bêta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine et la capsanthine. Durant le mûrissement de l'asperge, les concentrations de lutéine et de bêta-carotène ont tendance à diminuer, tandis que les quantités de zéaxanthine et de capsanthine augmentent. Les caroténoïdes sont des composés

possédant des propriétés antioxydantes et la consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un moindre risque de souffrir de certains cancers et de maladies cardiovasculaires.

Une excellente source de folate (vitamine B9)

Les asperges possèdent une teneur élevée en folate, ce qui les situe au 5e rang des aliments les plus riches en folate, après le foie de boeuf et certains types de légumineuses. Cinq asperges cuites fournissent environ 25 % des besoins quotidiens en folate pour la population en général, et de 15% à 20% pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Les asperges en conserve contiennent pratiquement autant de folate que les asperges fraîches.

Contre-indications : dans quels cas ne pas consommer des asperges ?

L'une des principales contre-indications concerne la prise d'un traitement anticoagulant destiné à éviter la formation d'un caillot sanguin, suite à une phlébite, un AVC... En raison de la forte teneur en vitamine K des asperges qui pourrait interagir avec le traitement, il est fortement recommandé de limiter sa consommation d'asperges à 250 g par jour.

La présence de troubles rénaux constitue une autre contre-indication. Les personnes souffrant d'**insuffisance rénale** éliminent plus difficilement le **potassium**. Elles doivent donc surveiller leurs apports en potassium et limiter la consommation d'aliments qui en sont riches.

DONUTS LÉGERS

Ingrédients : pour 20 donuts environ

- 450g de brioche (T55)
- 80g de sucre
- 2 gros oeufs
- 180 ml de lait
- 1 sachet de levure (vous pouvez remplacer la levure par une demi cuillère à café de bicarbonate, la pâte sera plus légère)
- 60g de beurre mou
- 1 sachet de sucre vanillé
- Pour les diverses finitions : sucre glace, sucre cristallisé, chocolat noir, vermicelles multicolores, du beurre, 1 blanc d'oeuf, du colorant alimentaire, quelques gouttes de jus de citron.

PREPARATION

1 – Faire tiédir la moitié du lait au micro-ondes. Délayer la levure et laisser reposer pendant 10 mn.

2 – Dans votre robot (*muni du crochet à pâte*), verser les ingrédients secs : farine, sucre, vanille. Mélanger.

3 – Ajouter alors les oeufs, la levure, le lait. Pétrir pendant quelques minutes puis ajouter le beurre mou (*mais non fondu*). Pétrir pendant 15 mn jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène (*elle reste cependant un peu collante, c'est normal*).

4 – Rassembler la pâte en boule avec une corne et la déposer dans un saladier légèrement fariné. Recouvrir d'un linge et laisser lever la pâte dans un endroit chaud, à l'abri des

courants d'air pendant 1 heure 1/2 à 2 heures.

5 – Reprendre la pâte. Fariner le plan de travail. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'1 cm maximum (*les donuts vont gonfler à la cuisson*). Découper les donuts. Si vous ne possédez pas d'emporte pièce spécifique, découper un rond de 8 cm et au milieu un autre rond de 3 cm.

6 – Déposer les donuts sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson. Recouvrir d'un linge et laisser lever de nouveau pendant 30 mn.

7. Vous pouvez acheter des moules à donuts (Amazon)

Préchauffer le four Th 6 / 180°C chaleur tournante.

CUISSON : Mettre au four les 2 plaques pour 10 mn : les donuts doivent rester clairs. Eviter de prolonger la cuisson pour conserver leur moelleux. Puis les mettre sur une grille de refroidissement.

FINITION DES DONUTS :

1 – Sucre glace : les saupoudrer généreusement.

2 – Sucre cristallisé : faire fondre 30g de beurre au micro-ondes et les badigeonner avec un pinceau. Saupoudrer largement de sucre cristallisé.

3 – Glaçage chocolat : faire fondre 100g de chocolat noir avec 1 c.à soupe d'eau. Puis ajouter 40g de beurre froid et mélanger. Glacer les donuts en les trempant dans le chocolat. Saupoudrez de vermicelles multicolores. Laisser sécher 30 mn.

4 – Glaçage couleur : Mélanger dans un bol 1 blanc d'oeuf, 200g de sucre glace, quelques gouttes de jus de citron. Terminer par l'ajout du colorant de votre choix. Le mélange

doit avoir une texture assez épaisse. Déposer à l'aide d'un pinceau le glaçage sur les donuts et saupoudrer immédiatement de vermicelles colorés pour une meilleure adhérence.

ROULÉS DE CRÊPES AU NUTELLA

4 personnes :

200g Farine fluide

20 œufs

40 cl Lait

1 C à S d'huile

1 pincée Sel

400 g de Nutella

Préparation:

1. Versez le sel et la farine dans un saladier, et creusez-y un puits.
2. Cassez-y les œufs et versez l'huile.
3. Avec une spatule, mélangez doucement, en formant des cercles du centre vers l'extérieur pour incorporer petit à petit la farine sur les côtés du saladier.
4. Lorsque la pâte est homogène, versez-y la moitié du lait et mélangez doucement avec un fouet.
5. Quand la pâte est bien lisse, versez le reste du lait et mélangez. Si la pâte contient quelques grumeaux, utilisez un mixeur plongeant quelques secondes pour la fluidifier.

6. Beurrez une poêle anti-adhésive et placez-la sur feu vif.
7. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une louche de pâte à crêpe et répartissez-la sur toute la surface en bougeant la poêle.
8. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la sur l'autre face. Laissez encore cuire 2 à 3 minutes.
9. Déroulez une feuille de papier sulfurisé sur environ 40 cm.
10. Placez-la sur le plan de travail, et couvrez-la de crêpes.
11. Elles doivent légèrement se superposer.
12. Tartinez ces crêpes de la moitié du Nutella. Roulez-les bien serrées, en partant d'un des bords longs du rectangle. Badigeonnez ce rouleau du reste de Nutella, puis tranchez les bords. Servez immédiatement ou réservez dans une pièce fraîche.