

CRÊPES AU CARAMEL ET BEURRE SALE

6 crêpes

100g de sucre
60g de beurre salé
60g de crème fleurette
40ml d'eau
Fleur de sel (1 pincée)

1. Coupez le beurre en petits dés et les faire ramollir en position « décongélation » ondes.
2. Mettre le sucre dans une casserole avec 20 ml d'eau.
3. Faire chauffer cette préparation à feu vif en remuant de temps en temps jusqu'à obtenir une couleur ambrée.
4. Décuire avec les 20 ml d'eau restants (verser l'eau dans la casserole) en se protégeant des éventuelles projections, puis décuire à nouveau avec la crème fleurette tiède.
5. Dès que le mélange recommence à bouillonner, enlever du feu et incorporer petit à petit le beurre ramolli tout en tournant énergiquement avec un fouet.
6. Ajouter le sel et remuer.
7. Réserver au chaud au bain-marie.

Préparation des crêpes

1. Etaler une louche de pâte dans une crêpière
2. Laisser cuire 15 s et retourner.
3. Laisser cuire à nouveau 15 s avant de retourner à nouveau la crêpe et de la plier.
4. Poser la crêpe sur l'assiette avant de la napper d'une louchette de caramel au beurre salé

LES CONSEILS DE NINA:

Les crêpes peuvent être préparées à l'avance et maintenues au

chaud dans une feuille aluminium.

CRÊPES AUX ÉPINARDS ET SAUMON FUME

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

Pâte pour 16 crêpes épaisses
330 g d'oeufs (6 gros oeufs)
500 g de lait écrémé
60 g de beurre allégé
1 g de sel
250 g de farine T65
200 g de saumon fumé
10 g d'huile arachide (poêle)

Cuisson des légumes au wok

- 30 g d'huile d'olive
- 120 g de lardons fumés
- 120 g d'oignon
- 115 g d'épinards frais ou surgelés
- 150 g de poivron jaune
- 95 g de poivron rouge
- 300 g de champignons de Paris
- 2 g de sel
- 100 g de crème allégée

- 0,5 g de moulin à poivre
- 1,1 g de coriandre en poudre
- 5 g de fond de volaille

Pour citronner les champignons

- Rondelles de citron

1. Coupez la racine et la queue, épluchez, coupez en deux parties, émincez en demi-rondelles.
2. Enfoncez la queue du poivron jaune, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.
3. Enfoncez la queue du poivron rouge, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.
4. Coupez la queue, lavez rapidement sous l'eau courante. Émincez en les trempant rapidement dans un saladier avec l'eau et les rondelles de citron.
5. Réservez dans un plat de service, elles ne noirciront pas.
6. Dans le wok, ajoutez l'huile et les lardons, laissez colorer pendant 2 minutes.
7. Dans le wok, ajoutez les oignons, les épinards, les poivrons, les champignons.
8. Dans le wok, ajoutez le sel, la crème, le poivre, la coriandre, le fond de volaille.
9. Cuire 15 à 20 minutes environ à feu modéré.
10. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez les œufs, le lait, le beurre coupé en morceaux, le sel.
11. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez la farine.

12. Mélangez pendant 60 secondes.

13. A l'aide d'un papier absorbant, huilez la poêle.

14. Faites des crêpes épaisses en les faisant cuire sur les 2 faces.

15. Placez les crêpes dans des assiettes creuses, répartir les légumes dans chaque assiette.

Suggestion

Dans l'assiette, ajouter le saumon fumé. Servir aussitôt.

Recette N° 14460