



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Crêpe soufflée à la crème pâtissière et aux petits fruits

Par Coup de Pouce

À savourer encore et encore!

### INGRÉDIENTS

#### Crème pâtissière:

- 1 1/2 tasse de lait entier
- 1 cuillère à thé de vanille
- 2 jaunes d'oeufs à la température ambiante
- 1/2 tasse de sucre
- 2 cuillères à table de farine
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à table de beurre non salé coupé en cubes
- 1 1/2 tasse de bleuets et mûres mélangés

#### Pâte à crêpe:

- 3 gros oeufs à température ambiante
- 3/4 tasses de lait 3,25 % à la température ambiante
- 1/2 cuillère à thé de vanille
- 1/4 tasse de sucre
- 1/2 tasse de farine
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à table de beurre clarifié ou huile végétale
- 1 cuillère à table de jus de citron

### PRÉPARATION

#### Préparation de la crème pâtissière

1. Dans une casserole, chauffer le lait et la vanille à feu moyen-vif jusqu'à ce que des bulles se forment sur le pourtour. Retirer du feu, réserver.

Préparation	15 minutes
Cuisson	20 minutes
Réfrigération	20 minutes
Portion(s)	4 portions

#### VALEURS NUTRITIVES

##### Par portion

Fibres	3 g
Sodium	250 mg
Protéines	13 g
Calories	635
Total gras	25 g
Cholestérol	256 mg
Gras saturés	9 g
Total glucides	89 g

2. Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, battre vigoureusement les jaunes d'œufs, le sucre, la farine et le sel. Verser petit à petit le lait chaud sur la préparation aux œufs en fouettant. Verser le mélange dans la casserole. Laisser mijoter en brassant sans arrêt à feu moyen environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe.

3. Retirer la casserole du feu, ajouter le beurre, un cube à la fois, et battre après chaque addition jusqu'à ce que le beurre soit complètement incorporé. Transférer le mélange dans un bol, couvrir directement la surface de pellicule plastique et laisser refroidir à la température ambiante. (La crème se conservera 4 jours au réfrigérateur.)

### **Préparation de la pâte à crêpe**

4. Dans un bol, battre les œufs, le lait, la vanille, le sucre, la farine et le sel. Chauffer un poêlon en fonte de 10 po (25 cm) à feu vif. Verser le beurre clarifié et chauffer pour que le poêlon soit très chaud. Verser la pâte à crêpe et cuire 1 minute ou jusqu'à ce que le pourtour de la crêpe fige.

5. Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 425 °F (220 °C) 20 minutes ou jusqu'à ce que la crêpe soit dorée et gonflée. Retirer le poêlon du feu et badigeonner la crêpe du jus de citron. Étendre 1/2 t (125 ml) de la crème sur la crêpe et garnir des fruits. Servir aussitôt avec le reste de la crème pâtissière.