



Crêpes normandes caramélisées, crème pâtissière

Crêpes normandes caramélisées (pour 4 personnes)

- 250gr de farine 0,10€
4 œufs 0,66€
1/2 litre de lait 0,63€
50 g de beurre noisette 0,21€
1 sachet de sucre vanillé 1,05€
4 pommes à cuire 0,87€
1 citron 0,40€
Sucre fin 0,04€
Beurre 0,21€

Total = 4,17€

Préparation :

- 1/ Dans un saladier faites une fontaine avec la farine, le sucre vanillé et une pincée de sel.
 - 2/ Incorporez le lait progressivement à l'aide d'un fouet.
 - 3/ Ajoutez alors les œufs un par un et battez bien jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène. Terminez en ajoutant 50 g de beurre noisette. Laissez reposer.
 - 4/ Epluchez les pommes, et tranchez-les en rondelles régulières, citronnez-les.
 - 5/ Faites dorer les tranches de pommes dans le beurre bien chaud. Lorsqu'elles commencent à dorer, versez une louche de pâte à crêpes. Laissez cuire et retournez lorsqu'elle est bien dorée.
 - 6/ Après l'avoir retournée déposez une noix de beurre sur la surface.
 - 7/ Saupoudrez de sucre et retournez à nouveau pour caraméliser. Répétez l'opération sur l'autre face, et servez tel quel ou avec une boule de glace vanille.
- PS : On peut également les flamber au calvados.



Crème pâtissière (pour 4 personnes)

- 250 g de sucre fin 0,21€
- 100 g de farine 0,04€
- 6 jaunes d'oeufs
- 2 oeufs entiers 1,32€
- 1 gousse de vanille Bourbon 2,15€
- 1 litre de lait 0,85€
- 1 pot de confiture d'abricot 0,99€
- 1 paquet de boudoirs 0,91€

Total = 6,47€

Préparation

- 1/ Faites un ruban avec le sucre, les jaunes d'œufs et les œufs entiers.
- 2/ Incorporez-y la farine en fouettant bien pour éviter les grumeaux.
- 3/ Portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille coupée en 2.
- 4/ A la première ébullition, enlevez la gousse de vanille, versez le lait bouillant sur le mélange d'œufs et de farine en fouettant vivement pour éviter les grumeaux.
- 5/ Versez le mélange dans la casserole de cuisson et de lait. Cuisez pendant 4 à 5 minutes en remuant vivement.
- 6/ Versez la crème dans un saladier froid tout en la vannant pour la faire refroidir. PS : pour éviter une croûte à la surface de la crème, déposez soit un film fraîcheur ou beurrez-là.
Réservez au frais
- 7/ Dans des rapiers, disposez des biscuits Boudoir. Versez la crème par-dessus et réservez au frigo.
- 8/ Chauffez la gelée d'abricot dans un peu d'eau et délayez sur le feu.
- 9/ Au moment de servir, nappez la surface de la crème avec la confiture d'abricot chaude.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_crepes-normandes-caramelisees-creme-patisserie?id=8186901&emissionId=5931