

Tourni-crêpes en pyjama

Par Catherine Lefebvre, nutritionniste

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Rendement : 6 à 8 crêpes

Ingrédients

½ tasse (125 ml)	framboises congelées
1 tasse (250 ml)	farine tout usage
1 c. à thé (5 ml)	poudre à pâte
1	oeuf
1 tasse (250 ml)	lait

Préparation

1. Dans un petit bol, mettre les framboises et les faire décongeler au four à micro-ondes pendant 1 minute.
 2. Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte à l'aide d'une cuillère de bois.
 3. Dans un autre bol, battre l'œuf à l'aide d'un fouet, puis ajouter le lait et les framboises décongelées et bien mélanger.
 4. Ajouter la farine au mélange de lait et d'œuf en deux temps et mélanger doucement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux (les petites boules de farine).
 5. Dans une poêle antiadhésive, faire fondre un peu de beurre à feu mi-élevé.
 6. Verser une louche de mélange à crêpe sans l'étendre et cuire pendant deux minutes. Tu devrais voir des petites bulles d'air se former dans la pâte.
 7. Une fois que le dessous de la crêpe est bien cuit, la décoller à l'aide d'une spatule.
 8. Agiter légèrement la poêle d'avant en arrière pour s'assurer que la crêpe est bien décollée du fond, on donne un petit coup dans les airs et hop! La crêpe tourne toute seule! Et si elle s'écrase et se défait dans la poêle, ce n'est pas grave. On essaiera de nouveau avec la prochaine crêpe.
 9. Servir une ou deux crêpes par personne.
 10. Garnir de petits fruits, d'un soupçon de sirop d'érable ou de tout ce qu'il vous plaît!
-

Outils de cuisine à prévoir :

1. Un petit bol
 2. Deux bols de taille moyenne
 3. Une tasse à mesurer pour les ingrédients liquides*
 4. Une tasse à mesurer pour les ingrédients secs
 5. Une cuillère (à thé) à mesurer
 6. Une cuillère de bois
 7. Un fouet
 8. Une poêle
 9. Une louche
 10. Une spatule
 11. Quatre assiettes pour le service
-

Le savais-tu?

La tasse à mesurer pour les ingrédients liquides est munie d'un bec verseur. C'est pratique pour éviter de faire trop de dégâts en versant les ingrédients liquides dans le bol.

La tasse à mesurer pour les ingrédients secs n'a pas de rebord. Pour bien égaliser la surface et obtenir une mesure exacte, on peut utiliser l'envers (la partie non coupante) d'un couteau pour raser les ingrédients dans la tasse.