Crêpes moelleuses à l’orange

Goûters · France



20 min
PREPARATION

60 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile

DIFFICULTE

> *Les crêpes à l'orange sont une délicieuse variante des crêpes françaises traditionnelles. Tendres, fines et légèrement parfumées, elles associent la douceur de la vanille à la fraîcheur acidulée de l'orange. Elles sont parfaites pour le petit-déjeuner, le goûter ou un dessert gourmand.*

Ingredients

de farine de blé
250 g

œufs
3

de lait
400 ml

de jus d'orange fraîchement pressé
100 ml

de beurre doux fondu
40 g

sucre en poudre
30 g

Le zeste finement râpé de 1 orange non traitée
1

d'extrait de vanille
1 c. à café

pincée de sel
1

Un peu de beurre ou d'huile pour la cuisson
1

Pour la sauce à l'orange 150 ml de jus d'orange fraîchement pressé 30 g de sucre en poudre 20 g de beurre doux Le zeste finement râpé de ½ orange non traitée 1 cuillère à café de fécule de maïs 1 cuillère à soupe d'eau froide

Preparation

1

Préparer les oranges Lavez soigneusement les oranges et séchez-les. Prélevez finement les zestes sans atteindre la partie blanche, qui est amère. Pressez ensuite les oranges et filtrez le jus pour retirer les pépins.

2

Mélanger les ingrédients secs Versez la farine, le sucre et la pincée de sel dans un grand saladier. Mélangez, puis creusez un puits au centre.

3

Ajouter les œufs Cassez les œufs au centre du puits. Commencez à mélanger doucement avec un fouet en ramenant progressivement la farine vers le centre.

4

Incorporer le lait Versez progressivement le lait tout en fouettant afin d'obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.

5

Parfumer la pâte Ajoutez les 100 ml de jus d'orange, le zeste de l'orange et l'extrait de vanille. Mélangez soigneusement.

6

Ajouter le beurre Versez le beurre fondu tiédi dans la pâte. Fouettez jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé. La pâte doit être fluide et homogène.

7

Couvrez le saladier avec un torchon propre ou un film alimentaire. Laissez reposer la pâte pendant exactement 30 minutes à température ambiante.

8

Vérifier la consistance Après le repos, mélangez doucement la pâte. Si elle semble trop épaisse, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de lait.

9

Faire chauffer la poêle Faites chauffer une poêle à crêpes antiadhésive à feu moyen. Graissez-la très légèrement avec du beurre ou de l'huile.

10

Former la première crêpe Versez une petite louche de pâte dans la poêle chaude. Inclinez immédiatement la poêle afin de répartir la pâte en une couche fine et régulière.

11

Faire cuire la première face Laissez cuire pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que les bords commencent à se détacher et que le dessous soit légèrement doré.

12

Retourner la crêpe Retournez délicatement la crêpe avec une spatule. Faites cuire la seconde face pendant environ 30 secondes.

13

Terminer la cuisson Déposez la crêpe cuite sur une assiette. Répétez l'opération avec le reste de la pâte en graissant légèrement la poêle lorsque cela est nécessaire. Empilez les crêpes et couvrez-les avec un torchon propre pour préserver leur moelleux.

14

Préparation de la sauce à l'orange Faire chauffer le jus d'orange Versez les 150 ml de jus d'orange dans une petite casserole. Ajoutez le sucre et le zeste de la demi-orange.

15

Faire réduire la sauce Faites chauffer à feu moyen pendant environ 5 minutes, en remuant régulièrement.

16

Ajouter la fécule Mélangez la fécule de maïs avec la cuillère à soupe d'eau froide. Versez ce mélange dans la casserole tout en remuant.

17

Faire épaissir Poursuivez la cuisson pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

18

Ajouter le beurre Retirez la casserole du feu, puis incorporez le beurre. Mélangez jusqu'à obtenir une sauce brillante et onctueuse.

19

Napper les crêpes Pliez les crêpes en deux ou en quatre, puis arrosez-les avec la sauce chaude à l'orange.

20

Disposez les crêpes pliées dans une belle assiette ronde blanche. Nappez-les délicatement de sauce à l'orange, puis décorez avec quelques suprêmes d'orange, de fins zestes et une légère pincée de sucre glace. Servez les crêpes tièdes avec du thé, du café, un chocolat chaud ou une boule de glace à la vanille.

Conseils du chef

- Utilisez du jus d'orange fraîchement pressé pour obtenir une saveur naturelle et parfumée.
- Choisissez des oranges non traitées puisque leurs zestes sont utilisés dans la recette.
- Prélevez uniquement la partie orange de la peau afin d'éviter l'amertume de la partie blanche.

- Versez le lait progressivement pour éviter la formation de grumeaux.
- Si la pâte contient encore des grumeaux, passez-la à travers une passoire fine avant le repos.
- Respectez les **30 minutes de repos** pour obtenir des crêpes plus souples et plus moelleuses.
- La poêle doit être suffisamment chaude avant de verser la pâte, mais elle ne doit pas fumer.
- Graissez très légèrement la poêle afin que les crêpes ne deviennent pas huileuses.
- Remuez régulièrement la pâte pendant la cuisson, car les zestes d’orange peuvent descendre au fond du saladier.
- Les crêpes se conservent pendant **2 jours au réfrigérateur**, bien couvertes.
- Réchauffez-les quelques secondes dans une poêle ou au four à micro-ondes avant de les servir.