

Accueil > Aller sabbat et cuisine > Crêpes à mille trous



CRÊPES À MILLE TROUS (BAGHRIR)

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
5 carrés*



GRAISSE
0 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
6 personnes

INGRÉDIENTS

- 500 g de semoule de blé très fine
- 2 oeufs
- 2 pincées de sel
- 2 sachets de levure chimique
- 1 cube de levure de boulanger (ou 1 sachet de levure de boulanger déshydratée)

PRÉPARATION

PRÉPARATION 20 min REPOS 30 min CUISSON 2 à 3 min par crêpe

1. Disposez la semoule en fontaine dans une terrine. Cassez-y les oeufs, ajoutez le sel, la levure chimique et la levure de boulanger émiettée. Commencez à travailler la pâte au fouet en ajoutant de l'eau tiède au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une pâte un peu liquide.

2. Versez cette préparation dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à obtention d'une crème jaune pâle lisse et homogène (environ 2 minutes). Versez-la dans un saladier, couvrez celui-ci de film étirable et laissez reposer 30 minutes dans un endroit tiède.

3. Faites chauffer une poêle à revêtement anti-adhérent, sans matière grasse, et déposez-y une petite louche de pâte. Laissez-la s'étaler : une multitude de petits trous doit apparaître sur toute la surface de la crêpe. Quand la surface est juste sèche, soulevez la crêpe avec une spatule en bois et déposez-la sur un plot chauffé. Recouvrez d'un linge. Procédez de même avec le reste de pâte.

4. Servez tiède ou réchauffé, avec un peu de miel liquide.

L'ASTUCE DE CHEF

Les baghrir, également appelés « crêpes nid-d'abeille », sont un classique du Maghreb. La pâte est meilleure quand elle a fermenté au moins 6 heures au réfrigérateur : n'hésitez pas à la préparer à l'avance.

Même si elles sont excellentes, soyez raisonnable et pensez à votre glycémie : ne mangez que 1 à 2 crêpes par personne.

[Télécharger la recette](#)

Références

- * 1 carré de sucre = 5g de glucides
- ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Crêpes à l'orange sanguine

[EN SAVOIR PLUS](#)



Bûche framboise chocolat blanc et pistache

[EN SAVOIR PLUS](#)



Génoise au cacao

[EN SAVOIR PLUS](#)



Basbousa aux amandes

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043411-09/2023