



CRÊPES À L'ORANGE SANGUINE

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
7 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES

6 personnes

La sauce à l'orange sanguine

- 3 oranges sanguines non traitées
- 20 g de sucre
- 1 cuillerée à café rose de Maizena®

INGRÉDIENTS

Les crêpes

- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 4 oeufs
- 1 cuillerée à café d'eau de fleur d'oranger
- 20 g de beurre pour la finition

PRÉPARATION

PRÉPARATION

20 min

REPOS

2 heures

CUISSON

30 min

1. Pour les crêpes, mélangez la farine et le sel. Ajoutez les oeufs un à un en mélangeant vigoureusement avec un fouet, puis délayez avec le lait en fouettant bien jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux (s'il y a des grumeaux, passez la pâte à travers une passoire fine). Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et laissez reposer cette pâte au moins 2 heures à température ambiante.
2. Préparez la sauce à l'orange sanguine : lavez et essuyez soigneusement les oranges. Prélevez le zeste d'une orange avec un économe et taillez-le en très fins filaments à l'aide d'un couteau tranchant. Pressez toutes les oranges pour obtenir le jus, retirez les pépins. Versez le jus dans une petite casserole, ajoutez les zestes et le sucre, puis faites cuire sur feu doux sans couvrir jusqu'à ce que la sauce soit légèrement sirupeuse.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
4. Confectionnez les crêpes dans une crêpière anti-adhérente, faites 2 crêpes par personne. Au fur et à mesure que vous les réalisez, pliez-les en quatre et rangez-les dans un plat à gratin. Quand le plat est rempli, versez la sauce sur les crêpes, parsemez de quelques noisettes de beurre et terminez la cuisson 10 minutes au four. Servez très chaud.

L'ASTUCE DE CHEF

Les oranges sanguines sont ici choisies pour leur goût délicieux rappelant un peu la framboise et le cassis et leur belle couleur. Mais en réalité vous pouvez réaliser ces crêpes avec des oranges non sanguines, des mandarines, des clémentines ou du pamplemousse. L'avantage nutritionnel de la pâte à crêpes est qu'elle apporte peu de graisses et une source de calcium intéressante grâce au lait.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Crêpes à mille trous (baghrir)

[EN SAVOIR PLUS](#)



Basbousa aux amandes

[EN SAVOIR PLUS](#)



Les canelés de Mag

[EN SAVOIR PLUS](#)



Muffins coeur à la pâte à tartiner

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043412-09/2023