

Les Savoureuses recettes Péi

SYNDICAT DU
SUCRE
DE LA RÉUNION

JUDE LARISSA
LA GASTRONOMIE S'EST CHEZ VOUS

CRÊPES SOUFFLÉES ORANGE-PASSION



30 min



Facile



Ingrédients pour 4 personnes

Pâte à crêpes soufflées

- 60 g de farine
- 3 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 20 cl de lait
- 55 g de beurre fondu
- 70 g de sucre roux intense

- 1 pincée de sel
- ½ gousse de vanille (graines)
- Le zeste d'une orange

Réduction orange-passion

- 10 cl de jus de passion
- 10 cl de jus d'orange

- Le zeste fin de 2 oranges (à ajouter en fin de cuisson)

Finition / Dressage

- 2 oranges (segments coupés en petits cubes)
- 30 g de sucre pour caraméliser
- 1 noisette de beurre

Préparation

Réduction orange-passion

Faites réduire à feu moyen le jus d'orange et le jus de passion de moitié (environ 10 à 12 minutes). Ajoutez les zestes coupés en julienne pendant les 2 dernières minutes. Ajoutez ensuite les segments d'orange en brunoise, puis réservez.

Appareil à crêpe

Montez les blancs en neige souple (texture "bec d'oiseau"). Dans un saladier, mélangez la farine, les jaunes d'œufs et le sucre. Ajoutez progressivement le lait tout en fouettant pour obtenir une pâte lisse. Incorporez ensuite délicatement les blancs montés, en trois fois, à l'aide d'une maryse. Ajoutez le beurre fondu. Laissez reposer 20 à 30 minutes.

Dressage

Faites fondre le sucre avec une noisette de beurre jusqu'à obtenir un caramel blond. Faites caraméliser rapidement les crêpes des deux côtés. Nappez-les de la réduction orange-passion, ajoutez les segments et zestes confits, pliez et servez aussitôt.

Cuisson des crêpes soufflées

- Chauffez une poêle antiadhésive avec un peu de beurre.
- Versez une petite louche de pâte (plus épaisse qu'une crêpe classique).
- Faites cuire 1 min 30 à 2 min sur la première face à feu moyen (couvrez si nécessaire). Lorsque la surface devient mate et le dessous doré, retournez délicatement.
- Faites cuire 40 à 60 secondes sur la seconde face.

Astuce de la cheffe

Pour un effet « soufflé » maximal, couvrez la poêle 30 secondes sur la première face ou terminez la cuisson 1 à 2 minutes au four à 180-190 °C.