

La Tablee des Chefs



Crêpe soufflée, garniture de petits fruits et crème fouettée à l'érable.



Préparation: 15 min



Cuisson: 20 min



Portions: 4

Ingrédients

Garniture de petits fruits:

1 tasse (250 ml) de petits fruits mélangés (frais ou surgelés)

1/4 tasse (60 ml) de sucre

Crème fouettée à l'érable

1 tasse (250 ml) de crème à fouetter, 35%

2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable

1 c. à soupe (15 ml) de flocon d'érable (facultatif)

Pour la crêpe soufflée

4 oeufs

1/2 tasse (125 ml) de lait

1/4 tasse (60 ml) de sucre d'érable (ou sucre blanc)

1 pincée de sel

2 c. à soupe (30 ml) de beurre fondu

1/2 gousse de vanille (ou 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille)

Méthode

Garniture de petits fruits:

1- Mélanger tous les ingrédients dans une casserole, amener à ébullition et laisser réduire pendant 5 minutes.

2- Verser dans un bol et réserver.

Crème fouettée à l'érable

1- Dans un bol, fouetter la crème et le sucre d'érable jusqu'à l'obtention d'une crème légèrement fouettée.

2- Saupoudrer de flocons d'érable et réserver ensuite au frigo.

Pour la crêpe soufflée

1- Préchauffer le four à 450°F. Déposer ensuite une poêle au four pendant 10 min.

2- Dans un bol, verser les ingrédients secs et mélanger.

3- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients humides.

4- Mélanger les ingrédients humides avec les ingrédients secs, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

5- Verser ensuite dans la poêle brûlante et cuire au four pendant 15 minutes.

6- Sortir la crêpe du four et servir aussitôt avec la garniture de petits fruits et la crème fouettée à l'érable.



tableedeschefs.org