



DÉFI ALIMENTATION



AUMÔNIÈRE DE POMMES AU SIROP D'ÉRABLE



4 personnes



30' préparation et 30' repos



Coût* : 4 €
soit 1 €/pers

LES INGRÉDIENTS

Pour les crêpes :

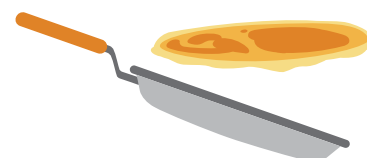
- 170 gr de farine T55
- 3 œufs bio
- 65 gr de sucre
- 330 ml de lait 1/2 écrémé
- 15 gr de beurre
- 1 pincée de sel

Pour la garniture de pommes:

- 4 pommes
- 30gr de beurre
- 20gr de sucre
- 4 c-à-s de sirop d'érable

LES ATOUTS

Original
Savoureux
Fruité !



LA PRÉPARATION

Préparation des crêpes : Mettez le sucre, le beurre fondu, le sel et les œufs dans un saladier. Battez l'ensemble et ajoutez progressivement la farine et un peu de lait pour éviter les grumeaux. Délayez ensuite avec le reste de lait. Laissez la pâte reposer au frais pendant 30 minutes. Faites cuire les crêpes dans une crêpière chaude. Réservez.

Préparation de la garniture : épluchez les pommes et coupez-les en petits morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre et de sucre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Préparation de l'aumônière : répartissez les pommes sur chaque crêpe et refermez l'aumônière en resserrant la crêpe ou avec 2 cure-dents. Nappez d'une cuillère à soupe de sirop d'érable par crêpe. Enfournuez 5 minutes au four en surveillant la cuisson. Servez avec une boule de glace à vanille pour plus de plaisir !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte