

Omelettes et crêpes

Pour les omelettes, la farine est délayée dans un mélange de lait et d'eau. Les crêpes sont préparées avec de la farine, du lait et du beurre liquide. La pâte doit être liquide et doit reposer env. 30 min à température ambiante et à couvert avant la cuisson.

Omelettes

Préparation et cuisson: env. 30 min
Laisser reposer: env. 30 min
Pour env. 12 pièces

Préparatifs: préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat et les assiettes.

200 g de farine
½ c. à café de sel

mélanger dans une terrine, former une fontaine

4 dl de lait et d'eau
(moitié lait/moitié eau)
4 œufs frais

mélanger, verser peu à peu dans la fontaine en remuant avec le fouet, continuer à remuer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer env. 30 min à température ambiante

huile pour rôtir

Cuisson: chauffer fortement de l'huile dans une poêle antiadhésive. Verser la pâte dans la poêle (photo 1). Baisser le feu. Dès que l'omelette se détache du fond, la retourner et achever la cuisson, couvrir et réserver au chaud.

Par personne: lipides 10 g, protéines 14 g, hydrates de carbone 38 g, 1268 kJ (303 kcal)

Idéal avec: ragoût de champignons, sauce bolognaise, ratatouille, confiture ou gelée, sucre à la cannelle.

Variante: Crêpes sucrées (pour env. 8 pièces)

Mélanger dans une terrine 75 g de farine avec 1 pincée de sel, former une fontaine. Mélanger 2 dl de lait, 2 œufs frais, 2 c. à café de sucre en poudre, 20 g de beurre, liquide, tiède. Verser le liquide petit à petit dans la fontaine en mélangeant avec le fouet, continuer à battre jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer env. 30 min à température ambiante.

Cuisson: recouvrir le fond de la poêle d'une fine couche de pâte. Dorer, retourner, terminer la cuisson et tenir au chaud comme ci-dessus.

Idéal avec: compote, confiture ou gelée, glace, coulis de fruits, sucre à la cannelle.



Recouvrir le fond d'une poêle antiadhésive d'une fine couche de pâte. Soulever légèrement la poêle, afin que la pâte se répartisse uniformément.



Crêpes Suzette

Préparer les crêpes comme crêpes sucrées. Chauffer 50 g de beurre et 3 cs de sucre dans une large casserole, remuer jusqu'à dissolution du sucre. Ajouter le jus de 2 oranges non traitées

et le zeste finement pelé d'une ½ orange, en fines lanières, ainsi que le jus de 1 citron, faire réduire un peu. Ajouter 1 dl de Grand Marnier ...



... plier les crêpes en quatre, poser en tuiles dans la sauce, cuire env. 2 min à feu doux. **Flamber:** verser 1 dl de cognac, allumer, flamber env. 2 min, éteindre en posant un instant le couvercle. **Attention:** ne pas flamber sous la hotte d'aspiration enclenchée!

Temps de cuisson

Œuf dur	env. 8 min
Œuf mollet	env. 6 min
Œuf à la coque	3 à 4 min
Œuf poché	env. 4 min
Œuf en cocotte	env. 10 min
Œuf au plat	env. 5 min
Œuf brouillé	env. 3 min
Omelette baveuse	env. 10 min
Omelette/pièce	env. 3 min
Crêpe/pièce	env. 2 min