

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et idées sorties pour toute la famille.

A vos poêles, prêts, faites des crêpes !

Qu'elles soient servies en entrée, en plat principal ou en dessert, les crêpes s'invitent à votre table en ce mois de février.

La pâte à crêpe, c'est de la farine, du lait ou un mélange de lait et de bière, des œufs, de la matière grasse et une pincée de sel. Vous pouvez rajouter du sucre et un arôme de votre choix, si c'est pour un dessert.

Au-delà du pliage traditionnel en quatre ou roulé, la crêpe prend désormais l'allure d'aumônière raffinée, de makis pour l'apéritif, de tagliatelles originales ou d'un gâteau à étage.

Surprenez votre famille ou vos amis avec des idées originales de crêpes salées ou sucrées.

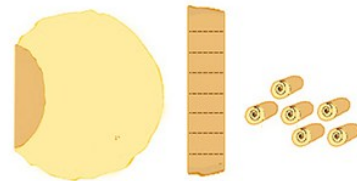
C'est quoi un maki ?

Le maki ou makizushi est une spécialité japonaise qui se présente sous la forme de rouleau d'algues séchées entourant du riz blanc mélangé à du vinaigre de riz sucré, et garni de divers aliments.

En Europe, nous utilisons le terme maki et il se décline aussi bien en version salée que sucrée.

Comment réaliser des makis ?

Étalez la garniture de votre choix sur toute la crêpe et pliez-la en rouleau en serrant bien. Puis, coupez-la en petits tronçons :



Quel type de garniture ?

Vous pouvez utiliser une base de fromage ail et fines herbes et rajouter, selon vos goûts, du jambon, du thon, du saumon.....

Et pourquoi pas des tagliatelles de crêpes ?

Oubliez les traditionnelles crêpes jambon fromage au pliage carré et osez les tagliatelles de crêpes à la carbonara.

Une fois vos crêpes bien froides, roulez-les et découpez-les en fines lamelles. Réchauffez-les avec la sauce carbonara. Bonne dégustation !

Idée menu :

Salade verte

Tagliatelles à la Carbonara

Compote maison pomme cannelle



Suggestion de présentation

Vous prendriez bien une part de gâteau en dessert ???

Avec un peu de patience et beaucoup d'imagination, n'hésitez pas à composer vous-même un gâteau coloré. Vous pouvez utiliser des colorants alimentaires que l'on trouve dans tout type de commerce alimentaire.

Pour la garniture, vous n'avez que l'embarras du choix : confiture, pâte à tartiner au chocolat, au spéculos ®



Recette de la pâte à crêpe sucrée

Ingrédients



1 litre de lait entier ou demi-écrémé
 6 œufs
 500g de farine
 50g de beurre fondu
 150g de sucre
 1 pincée de sel
 Arôme de votre choix : vanille, fleur d'oranger, rhum*....
 *L'abus d'alcool est dangereux, à consommer avec modération.

Préparation



Verser la farine et le sucre dans un grand saladier en formant un puit au milieu.

Casser les œufs dans le puit. Ramener la farine vers le centre pour intégrer les œufs.

Verser le lait en plusieurs fois tout en mélangeant le tout.

Remuer jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.

Ajouter le beurre fondu, le sel et l'arôme de votre choix. Remuer à nouveau.

Laisser reposer au moins 1h00 au réfrigérateur avant cuisson.



MINI-JEU :

Aide Pody à relier les images de crêpe ci-dessous avec leur pays d'origine :



A. Pancake



B. Baghrir



C. Blini



D. Crumpet



E. Chapati



F. Tortilla

1. Inde



2. Mexique



3. Etats-Unis



4. Russie



5. Maroc



6. Royaume-Uni



Réponses : A3-B5-C4-D6-E1-F2

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

Février 2015—06

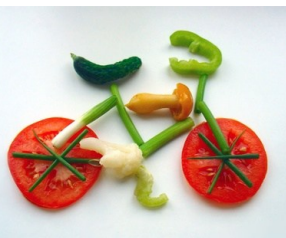
« Ma ville bouge, moi aussi »



Retrouvez nous sur le site de la

Ville :

www.ville-saint-martin-de-crau.fr



N'oubliez pas de pratiquer une activité physique malgré le temps, peu clément. Une activité physique, c'est aller chercher le pain à pied, faire du vélo, se balader....

Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants ... n'hésitez pas à nous écrire par mail : vivonsenforme@smartindecrau.fr

Vous souhaitez vous abonner gratuitement à la newsletter et la recevoir par mail tous les mois, inscrivez-vous : vivonsenforme@smartindecrau.fr