

Crêpes aux noisettes à la poire caramélisée

Ingrédients (10 crêpes)

- 200 g de farine d'engrain
- 50 g de noisette moulue
- 3 œufs
- 1/2 l. de boisson végétale
- 1 c. à s. de sirop d'érable

Garniture :

- 2 poires
- 3 oranges sanguines bio
- 1,5 cm de gingembre frais, râpé
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 5 clous de girofles
- 1 c. à c. de ghee
- 1 c. à c. de sucre de coco



Préparation

1. Versez la farine et la noisette moulue dans un saladier. Faire un puits et ajoutez les œufs puis fouetter énergiquement pour éviter les grumeaux.
2. Ajoutez petit à petit la boisson végétale tout en continuant de fouetter. Enfin, ajoutez le sirop d'érable et continuez de mélanger.
3. Laissez reposer la pâte 30 minutes au frais.
4. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile ou de la graisse de coco.
5. Versez une louche de pâte à crêpe et laissez cuire environ 3 minutes de chaque côté.

Pour la garniture :

1. Lavez les poires, coupez-les en deux, évidez-les et coupez-les en quatre.
2. Lavez et séchez les oranges sanguines. Râpez la peau et pressez le jus.
3. Faites chauffer une poêle avec le ghee et le sucre de coco, laissez caraméliser 1-2 minutes et faites revenir brièvement les poires.
4. Déglacez les poires avec la moitié du jus d'orange et ajouter un tiers des zestes, le gingembre et les épices restantes.
5. Retournez les poires après environ 4-5 minutes et continuer la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez du feu et réservez les poires.
6. Ajoutez le reste du jus dans la poêle encore chaude pour créer une sauce que vous verserez avant de servir sur les crêpes.