

Il vous faut :

Pour les crêpes : 250 g farine • 40 cl lait • 3 cl d'eau pétillante • 2 œufs • Beurre de cuisson.

Pour la confiture sans sucre : 250 g fraises (ou autre fruit de saison) • 3 cl eau • Thym séché.

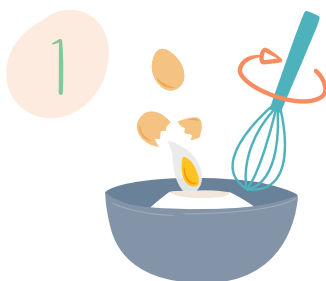


Regarder la vidéo

4. CRÊPE ROULÉE À LA CONFITURE DE SAISON

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/CREPE

Aux fourneaux ! Réalisez les crêpes



Dans un saladier, tamisez la farine, puis réalisez un puit au centre et disposez-y les œufs. Fouettez le tout délicatement.



Ajoutez le lait au fur et à mesure. Terminez en ajoutant l'eau pétillante. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.

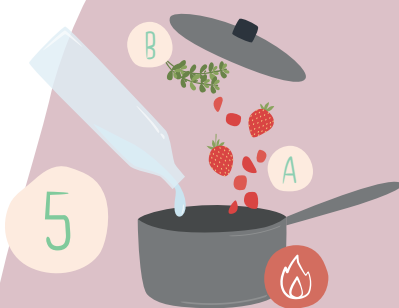


Chauffez une poêle à crêpes et ajoutez une noix de beurre. Lorsque le beurre a fondu et a coloré, versez l'excédent dans votre pâte à crêpes.



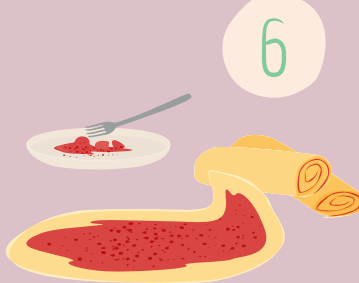
Cuire les crêpes (et les faire sauter, juste pour le plaisir).

Réalisez la confiture



Dans une casserole, faites cuire les fraises (ou autres fruits) avec de l'eau à couvert durant 10 minutes puis 15 minutes à découvert (A). Hors du feu, ajoutez le thym séché. Laissez infuser à nouveau 15 minutes avec couvercle (B).

Écrasez la confiture à l'aide d'une fourchette et étalez-la sur les crêpes avant de la rouler.



PLUTÔT QUE DE JETER VOS FRUITS TROP MÛRS, FAITES-EN DES CONFITURES MAISON ET PROFITEZ-EN TOUTE L'ANNÉE.

