

*Omelettes, crêpes et beignets* sont faciles à préparer, rapides à cuisiner et délicieux. Dans ce recueil, vous trouverez différentes recettes sucrées et salées. Gaufres fondantes aux maintes garnitures, omelettes, frittata, pancakes américains, blinis et beignets à la banane - laissez-vous tenter!

KÖNEMANN

Anne Wilson

# Omelettes, crêpes & beignets

ISBN 3-89508-717-3



9 783895 087172



## Précisions utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

### Quantités indiquées

Tasse/Bol	=	250 ml
Cuil. à soupe	=	20 ml
Cuil. à café	=	5 ml

Copyright © Murdoch Books 1996

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060, Australie

Titre original : Omelettes, pancakes and fritters

© 1997 pour l'édition française

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH

Bonner Str. 126

D-50968 Cologne

Traduction : Marie-Hélène Alfonsi, Paris

Réalisation : Studio PASTRE, Toulouse

Chef de Fabrication : Detlev Schaper

Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co., Ltd.

Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 3-89508-717-3

Anne Wilson

# Omelettes, crêpes & beignets



KÖNEMANN



## Les gaufres

**D**essert simple et agréable, les gaufres peuvent être aussi savourées en dehors des repas. Diverses variétés, de formes et de tailles différentes, sont en vente dans les supermarchés, magasins d'alimentation et grands magasins. On peut aussi les préparer soi-même et les déguster avec les sauces proposées ci-dessous.

### Pâte à gaufres

Dans une jatte de taille moyenne, tamiser 13/4 tasse de farine, 2 à 2 1/2 cuil. à café de levure chimique et 2 cuil. à soupe de sucre, puis former un puits au centre.

Dans un récipient, mélanger 1 cuil. à café d'essence de vanille, 50 g de beurre fondu, 1 tasse 1/4 de lait et 2 jaunes d'œuf (réserver les blancs). Verser le tout dans le puits et battre jusqu'à obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. Monter les blancs en neige puis les incorporer à la pâte à l'aide d'une cuillère métallique. Verser 2 ou 3 cuil. à soupe de pâte dans un fer à gaufres ou un gaufrier, préchauffé et légèrement graissé. Rabattre le couvercle et cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les gaufres soient bien cuites et dorées. Servir immédiatement avec la sauce de son choix et de la glace ou de la crème.

*Dans le sens des aiguilles d'une montre : sauce riche au chocolat, aux noix et au sirop d'érable, sirop au gingembre et au citron vert, crème anglaise, sauce aux fruits rouges, sauce caramel au beurre.*

### Crème anglaise

Dans une petite casserole, mélanger 2 cuil. à soupe de sirop de sucre, 2 cuil. à soupe de sucre en poudre, 1 cuil. à soupe de préparation en poudre pour crème anglaise, 1/2 tasse de lait et 1 tasse de crème. Chauffer à feu moyen, en mélangeant, jusqu'à ébullition et épaississement. Laisser légèrement refroidir, verser sur les gaufres et garnir avec des fraises fraîches et de la glace.

### Sauce riche au chocolat

Dans une petite casserole, réunir 100 g de chocolat noir en morceaux, 1/2 tasse de crème, 40 g de beurre et 1 cuil. à soupe de sirop de sucre. Mélanger à feu moyen jusqu'à ce que le chocolat et le beurre aient fondu et que la sauce soit lisse. Ajouter éventuellement 1 à 2 cuil. à soupe de liqueur de chocolat ou de café. Cette sauce peut être servie tiède ou froide sur des gaufres et de la glace.

### Sauce caramel au beurre

Réunir dans une petite casserole 80 g de beurre, 1/4 de tasse de sucre roux, 1 tasse de crème et 2 cuil. à soupe de sirop de sucre. Mélanger à feu moyen, sans laisser bouillir, jusqu'à ce que le beurre soit fondu et le sucre dissout. Remuer encore 2 minutes environ pour que la sauce brunisse légèrement. Pour une sauce plus riche, ajouter 2 cuil. à soupe de lait concentré. Verser chaud sur les gaufres garnies de glace ou de mascarpone (fromage italien).

### Sauce aux fruits rouges

Dans une casserole de taille moyenne, réunir 2/3 de tasse d'eau, 2/3 de tasse de sucre en poudre, 2 cuil. à soupe de jus de citron et

2 bâtons de cannelle. Mélanger à feu moyen jusqu'à dissolution du sucre, sans faire bouillir. Incorporer 250 g de framboises et 250 g de myrtilles fraîches. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 2 à 3 minutes. Ajouter 125 g de framboises et remuer délicatement juste pour les réchauffer. Verser éventuellement 1 cuil. à soupe de Cointreau ou de kirsch. Servir tiède ou froid.

### Sauce aux noix et au sirop d'érable

Réunir dans une petite casserole, 60 g de beurre, 2 cuil. à soupe de sucre roux, 1/4 de tasse de sirop d'érable et 1/4 de tasse de crème fraîche. Dissoudre le sucre à

feu moyen, en remuant jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Incorporer 1/4 de tasse de cerneaux de noix grillés et remuer pour bien chauffer le tout. Cette sauce peut napper des gaufres et de la glace.

### Sirop au gingembre et au citron vert

Dans une petite casserole, réunir 2 cuil. à soupe de marmelade de gingembre et de citron vert, 1/4 de tasse de fines tranches de gingembre au sirop (sirop compris), 1 cuil. à soupe de sucre roux, 1 cuil. à soupe de sucre en poudre, 1 tasse d'eau et le zeste râpé d'1 citron vert. Mélanger à feu moyen jusqu'à dissolution du sucre. Baisser le feu et laisser mijoter à découvert, 5 à 10 minutes, pour que la sauce réduise et épaississe.





## Les omelettes

La réussite d'une omelette dépend de la rapidité de son exécution ; aussi faut-il préparer les ingrédients et sortir les ustensiles avant de commencer. Celles présentées ci-dessous constituent à elles seules un repas léger et savoureux. Elles peuvent aussi être accompagnées de salades ou de légumes. Quant aux omelettes sucrées, elles se savourent au dessert ou à tout moment.

### Omelette style pizza

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

15 minutes

Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 oignon coupé en tranches fines

1/2 poivron rouge détaillé en fines lanières

5 œufs

1/4 de tasse de lait

Sel et poivre

1/2 tasse de mozzarella ou de cheddar râpé

1 saucisse cabanossi coupée en rondelles

6 olives noires, dénoyautées et coupées

1/4 de cuil. à café d'origan séché ou 1 cuil. à soupe d'origan frais ciselé

1. Chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle anti-adhésive. Faire revenir l'oignon et le poivron à feu moyen, en remuant pendant 5 minutes environ. Lorsqu'ils sont fondants, les retirer de la poêle et les égoutter sur du papier absorbant.

2. Mélanger les œufs, le lait, le sel et le poivre dans une jatte de taille moyenne. Battre au fouet métallique pendant 2 minutes. Chauffer le reste d'huile dans la poêle. Y verser la préparation aux œufs et secouer légèrement la poêle pour la répandre uniformément. Cuire 1 minute à feu vif puis moyen, sans mélanger.

3. Retirer la poêle du feu et préchauffer le four sur gril. Garnir l'omelette, qui n'a pas fini de cuire, avec l'oignon et le poivron, le fromage, la saucisse et les olives, puis parsemer d'origan.

Omelette style pizza.





4. Passer l'omelette au gril, 3 minutes environ, pour qu'elle soit à point et que le fromage ait complètement fondu.

**Remarque :** veiller à ne pas mettre le manche de la poêle directement sous la source de chaleur.

## Omelette aux nouilles

Préparation :

10 minutes

Cuisson :

13 minutes

Pour 6 personnes



85 g de nouilles instantanées  
avec préparation parfumée au  
poulet, en paquet  
3/4 de tasse d'eau  
4 œufs légèrement battus  
1 cuil. à soupe d'huile  
1/3 de tasse de cheddar (ou de  
mimolette) râpé  
100 g de saucisse peperoni,  
coupée en fines rondelles

1. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, les nouilles et le contenu du sachet, parfumé au poulet. Baisser alors le feu, couvrir et laisser mijoter 5 mn. Ôter la casserole du feu, retirer le couvercle et laisser les nouilles absorber tout le liquide restant.  
2. Dans une grande jatte, bien mélanger les nouilles et les œufs battus. Chauffer l'huile, à feu moyen, dans une grande poêle anti-

adhésive. Préchauffer le four sur gril.

3. Verser la préparation aux nouilles dans la poêle et secouer légèrement celle-ci pour en recouvrir le fond uniformément. Cuire 5 mn, sans mélanger, puis ôter la poêle du feu.

4. Garnir l'omelette de fromage râpé et de rondelles de saucisse. La passer au gril, 3 mn environ, jusqu'à ce que la saucisse soit croustillante et le fromage fondu. Servir éventuellement avec de la salade verte et des rondelles de tomates.



## Omelette nature

Préparation :

5 minutes

Cuisson :

2 minutes

Pour 1 à 2 personnes



3 œufs  
2 cuil. à soupe d'eau  
Sel et poivre  
30 g de beurre

1. Dans une jatte, battre à la fourchette les œufs, l'eau, le sel et le poivre 2 mn.

2. Faire fondre le beurre à feu vif, dans une petite poêle anti-adhésive.

Lorsqu'il grésille, y verser d'un coup les œufs battus.

3. Brouiller la préparation, à plusieurs reprises, avec le dos d'une fourchette. Cuire à feu vif, jusqu'à ce qu'elle ait presque pris, en inclinant de temps en temps la poêle et en soulevant les bords de l'omelette pour que l'œuf cru coule en dessous.

4. Plier l'omelette en deux dans la poêle et la faire glisser dans une assiette de service chaude.

Accompagner éventuellement de feuilles de salade et d'oignon émincé.

### Suggestions

On peut apporter des variantes simples à l'omelette nature : la parsemer de morceaux de jambon et de gruyère fraîchement râpé avant de la plier ou la servir avec de la ratatouille. L'omelette nature est délicieuse avec de la salade verte ou des légumes cuits à la vapeur, et du pain frais.

Variante au jambon et au gruyère de l'omelette nature (en haut) et omelette aux nouilles.





## Omelettes roulées parfumées au soja

Préparation :

15 minutes

Cuisson :

10 minutes

Pour 5 omelettes roulées



4 œufs

2 cuil. à soupe d'eau

2 cuil. à café de sauce de soja

2 cuil. à café d'huile d'arachide

1. Réunir les œufs, l'eau et la sauce dans une jatte. Battre le tout au fouet métallique, pendant 2 mn.

2. Huiler le fond d'une petite poêle anti-adhésive que l'on chauffera à feu vif. Y verser un cinquième de la préparation et agiter la poêle pour la répandre uniformément. Cuire l'omelette 20 s environ, jusqu'à ce qu'elle ait presque pris. Retirer alors la poêle du feu et, à l'aide d'une spatule ou d'un grand couteau sans dents, enrouler l'omelette sur elle-même. La placer telle quelle sur une assiette tiède et la recouvrir d'un torchon.

3. Recommencer l'opération avec le reste de préparation aux œufs, en utilisant un cinquième à chaque fois.

**Remarque :** pour plus de saveur, avant d'enrouler l'omelette la tartiner de pistou, de tapenade ou d'une autre garniture au choix. Rouler serré et détailler en rondelles avant de servir.

## Petites omelettes aux crevettes

Préparation :

10 minutes

Cuisson :

12 minutes

Pour 4 à 5 personnes (pour 20 omelettes)



Sauce

2/3 de tasse de sauce à la prune en bouteille

2 oignons de printemps coupés en petits morceaux

1 cuil. à café de vinaigre brun

6 œufs légèrement battus

200 g de crevettes décortiquées en boîte, égouttées

1/2 tasse de pousses de soja fraîches, émincées

1 cuil. à café de sauce de soja

1 cuil. à café de sauce hoisin

1 cuil. à café d'huile de sésame

1 pincée de «cinq-épices»

1/4 de tasse d'huile

1. **Sauce :** dans une petite jatte, battre la sauce de prune avec les oignons de printemps émincés et le vinaigre, pendant 1 minute.

2. Réunir les œufs, les crevettes, les pousses de soja, la sauce de soja, la sauce hoisin, l'huile de sésame et le «cinq-épices» dans une jatte de taille moyenne. Battre à la fourchette pour bien mélanger le tout.

3. Huiler une grande poêle anti-adhésive, ou une grande sauteuse, et la chauffer 2 mn à feu doux.

Y placer 4 petits anneaux à œuf ou emporte-pièces ronds, en les espaçant de 3 à 4 cm. Déposer un peu de préparation dans chacun. Couvrir et cuire les omelettes à feu doux, 2 mn environ, jusqu'à ce qu'elles aient juste pris. Les placer sur une assiette chaude et les garder au chaud sous un torchon. Recommencer l'opération avec le reste de préparation, en huilant la poêle et les emporte-pièces quand besoin est.

4. Présenter 3 à 4 omelettes par assiette, en les faisant se chevaucher. Napper de sauce et garnir éventuellement de salade émincée.

## Omelette crémeuse

Préparation :

4 minutes

Cuisson :

3 minutes

Pour 2 personnes



3 œufs

1/4 de tasse de crème

Sel et poivre

20 g de beurre

1. Dans une jatte de taille moyenne, battre au fouet métallique les œufs, la crème, le sel et le poivre, pendant 2 mn.

2. Fondre le beurre, à feu moyen, dans une petite poêle anti-adhésive. Lorsqu'il grésille, y verser le



Dans le sens des aiguilles d'une montre, en partant du haut : omelette crémeuse, omelettes roulées parfumées au soja (variantes au pistou et à la tapenade) et petites omelettes aux crevettes.

mélange en une fois et remuer, 15 secondes, avec une cuillère en bois.

3. Lors de la cuisson, incliner la poêle et soulever de temps à autre les bords de l'omelette pour que l'œuf

cru coule en dessous. Lorsqu'elle est presque saisie (elle doit être baveuse et crémeuse au centre) la plier en deux à l'aide d'une spatule ou d'un couteau sans dents. Pour une

omelette à point, ne pas la plier et laisser encore 2 mn environ, après avoir posé un couvercle sur la poêle. Parsemer l'omelette d'herbes fraîches et servir, avec des tranches d'avocat.





## Omelette soufflée savoureuse

Préparation :

10 minutes

Cuisson :

3 minutes

Pour 2 à 4 personnes



5 œufs, blancs et jaunes séparés

2 cuil. à café d'eau

2 cuil. à café de jus de citron

sel et poivre

20 g de beurre

2/3 de tasse de cheddar

(ou de mimolette) râpé gros

(facultatif)

1. Réunir les jaunes d'œufs, l'eau, le jus de citron, le sel et le poivre dans une petite jatte. Les battre 2 mn au batteur électrique, à la vitesse maximum, jusqu'à ce que le mélange soit pâle et crémeux.

2. Dans une jatte bien sèche, monter les blancs en neige ferme à l'aide d'un

fouet électrique ou métallique. Les incorporer aux jaunes avec une cuillère en métal.

Préchauffer le four sur gril.

3. Faire fondre le beurre à feu vif, dans une poêle anti-adhésive, profonde.

Lorsqu'il est chaud, verser la préparation et incliner la poêle pour bien la répartir.

Cuire l'omelette sans la remuer, 1 mn, à feu vif.

L'ôter du feu et la parsemer de fromage.

4. La passer au gril

2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'elle ait gonflé et doré.

La parsemer éventuellement d'herbes fraîches et servir.

**Note :** cette omelette peut être accompagnée de champignons grillés, ou coupés en tranches et frits à la poêle. On peut aussi la servir avec des tomates coupées en deux, parsemées de fromage râpé et grillées.

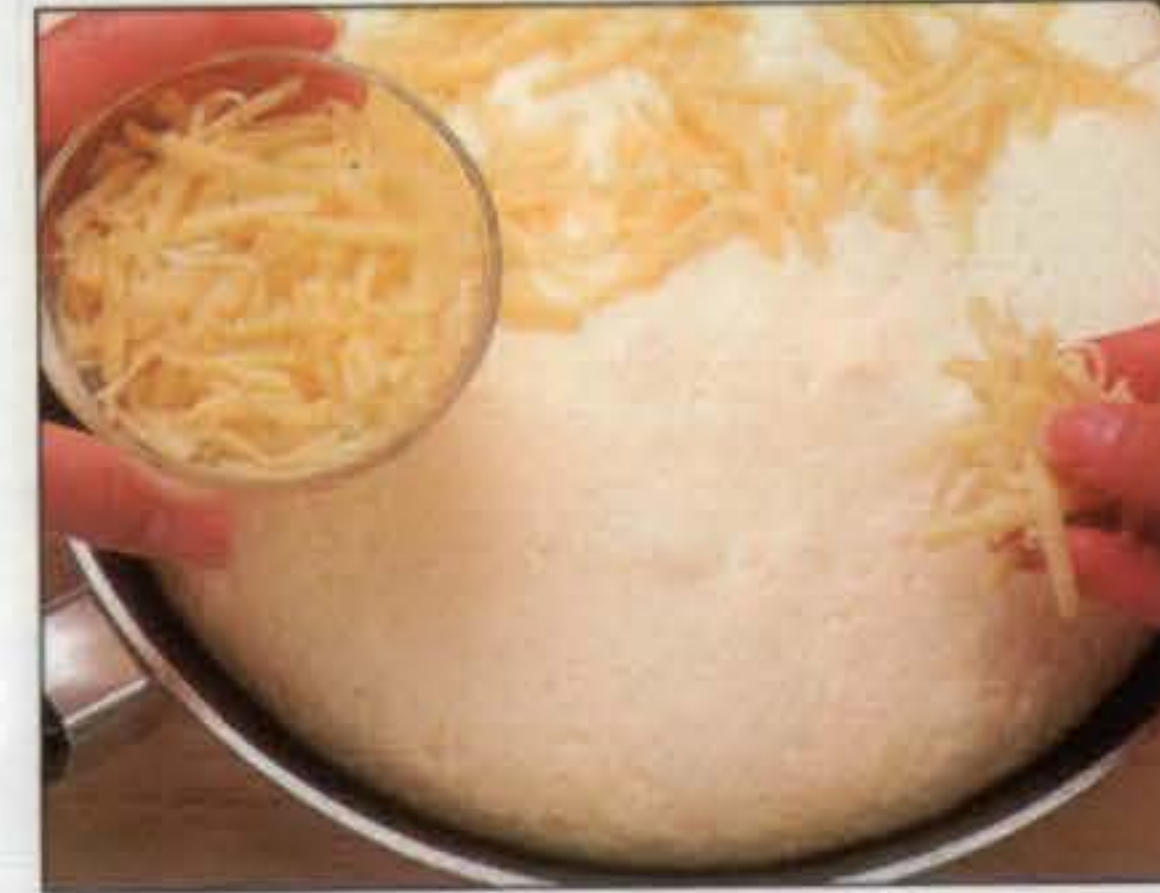
*Omelette soufflée savoureuse.*



1 Battre la préparation à base de jaunes d'œufs, jusqu'à ce qu'elle soit pâle et crémeuse.



2 Incorporer les blancs en neige avec une cuillère en métal.



3 Hors du feu, parsemer l'omelette de fromage râpé.



4 L'omelette soufflée est cuite quand elle est gonflée et dorée.



## Omelette aux herbes

Préparation :

10 minutes

Cuisson :

5 à 6 minutes

Pour 2 personnes



4 œufs

1/4 de tasse de lait

1 cuil. à soupe de crème fraîche

Sel et poivre

1 cuil. à soupe de persil frais, ciselé

2 cuil. à café de ciboulette fraîche, ciselée

1 cuil. à café de menthe fraîche, hachée

20 g de beurre

2 tranches de bacon ou 4 rondelles de salami, émincées et frites (facultatif)

Sauce tomate (facultatif)

1. Réunir les œufs, le lait, la crème fraîche, le sel, le poivre, le persil, la ciboulette et la menthe dans une jatte de taille moyenne. Battre avec un fouet métallique, 2 mn environ, pour bien mélanger les ingrédients.
2. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une grande poêle anti-adhésive. Lorsqu'il est chaud, verser la préparation et la brouiller à plusieurs reprises, avec le dos d'une fourchette.
3. Cuire l'omelette 5 mn environ, à petit feu, jusqu'à ce qu'elle commence à prendre. Lors de la cuisson, incliner la poêle et soulever

les bords de l'omelette pour que l'œuf cru coule dessous. Faire glisser l'omelette cuite sur une assiette chaude et la diviser en parts.

4. Disposer les parts en les faisant se chevaucher, sur une assiette de service. Parsemer éventuellement l'omelette de morceaux de bacon ou de salami, frites et croustillants, et napper de sauce tomate.

Accompagner de salade verte si on le désire.

**Note :** cette omelette peut aussi être garnie de feuilles de basilic frais et servie avec du yaourt nature.

## Omelette espagnole

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

40 minutes

Pour 4 à 6 personnes



1 kg de pommes de terre pelées  
Sel

2 gros oignons rouges

50 g de beurre

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail, écrasée

2 cuil. à soupe de persil frais ciselé

4 œufs légèrement battus

1. Détailler les pommes de terre pelées en cubes d'1,5 cm. Les mettre dans une grande casserole,

couvrir d'eau et saler. Porter à ébullition et cuire 3 mn à découvert. Ôter la casserole du feu, couvrir et laisser reposer 8 mn, jusqu'à ce que les pommes de terre soient juste tendres. Bien les égoutter.

2. Couper grossièrement les oignons. Chauffer le beurre et l'huile à feu moyen dans une poêle anti-adhésive. Y faire revenir l'ail et les oignons, en remuant de temps en temps, pendant 8 mn. Ajouter les pommes de terre et cuire encore 5 mn. Retirer les légumes avec une écumoire et les placer dans un grand saladier.

3. Incorporer le persil ciselé et les œufs battus. Verser le tout dans la poêle chaude, couvrir et cuire à feu doux 10 mn environ, jusqu'à ce que le dessous de l'omelette soit doré. La passer éventuellement au gril pour que le dessus prenne couleur.

**Note :** cette omelette peut être garnie d'herbes fraîches et servie avec des olives, de la salade verte et des tranches d'oignon rouge. On peut éventuellement ajouter 1 œuf à cette recette.



Omelette aux herbes (en haut) et omelette espagnole.





## Omelette au bacon et aux champignons

Préparation :

10 minutes

Cuisson :

15 minutes

Pour 4 à 6 personnes



2 cuil. à soupe d'huile d'olive

375 g de petits champignons

coupés en 4

4 tranches de bacon détaillées

en morceaux

6 œufs

1/3 de tasse de crème épaisse

1 cuil. à soupe de concentré de

tomate

Sel et poivre

2 cuil. à café de feuilles de

basilic frais coupées

1/2 tasse de cheddar (ou de

mimolette) râpé grossièrement

1. Chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Y faire dorer le bacon et les champignons en remuant à feu moyen, 8 mn environ, jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Ôter alors la sauteuse du feu.

2. Dans une jatte de taille moyenne, battre au fouet métallique les œufs, la crème, le concentré de tomate, le basilic, le fromage, le sel et le poivre.

3. Remettre sur le feu la sauteuse contenant les champignons. Y verser la préparation aux œufs et

mélanger avec une cuillère en bois pendant 15 secondes. Agiter légèrement la sauteuse pour bien répartir le mélange. Chauffer à feu moyen 5 mn jusqu'à ce que l'omelette ait presque pris. La passer 2 à 3 mn au gril préchauffé pour cuire le dessus. Découper en parts et servir aussitôt.

## Emincé d'omelette à la sauce aux tomates fraîches

Préparation :

25 minutes

Cuisson :

12 minutes

Pour 2 personnes



**Sauce tomate**

3 tomates mûres pelées et concassées

1/2 cuil. à café de sel

1/2 cuil. à café de poivre

1 cuil. à café de sucre

2 cuil. à soupe de basilic frais

ciselé

4 œufs

2 cuil. à café de sauce de soja

1/4 de cuil. à café de poivre

blanc

1 cuil. à soupe d'eau

Huile d'olive légère

**1. Sauce tomate :** dans une petite casserole, cuire les tomates avec le sucre, le sel et le poivre pendant 5 mn

environ, jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi. Ajouter alors le basilic.

2. Dans une jatte de taille moyenne, battre au fouet métallique les œufs, la sauce de soja, le poivre et l'eau.

3. Chauffer une petite poêle légèrement huilée. Y verser juste assez de préparation pour couvrir le fond. Cuire l'omelette quelques secondes et la faire glisser sur une assiette. Huiler à nouveau la poêle et répéter l'opération pour confectionner 3 fines omelettes.

4. Empiler les omelettes, les enrrouler ensemble et, à l'aide d'un couteau aiguisé, découper ce rouleau en fines lanières.

5. Réchauffer la sauce tomate. Ajouter les morceaux d'omelette et remuer délicatement à feu doux pour les enrober. Servir éventuellement ce plat avec du basilic frais ciselé et du poivre concassé.

### Suggestions

L'émincé d'omelette peut être accompagné de salade ou de poulet rôti. Il peut aussi servir à enrichir soupes et fritures, ou à garnir des salades.

Emincé d'omelette à la sauce aux tomates fraîches (en haut) et omelette au bacon et aux champignons.







### Omelette italienne aux légumes variés

Préparation :  
25 minutes  
Cuisson :  
18 minutes  
Pour 2 à 4 personnes



1/4 de tasse d'huile d'olive  
1 oignon finement émincé  
1 petite carotte râpée  
1 petite courgette râpée  
1 tasse de potiron râpé  
1/3 de tasse de Jarlsburg ou de cheddar en petits dés  
1/2 cuil. à café de sel  
1/2 cuil. à café de poivre noir moulu  
5 œufs

1. Chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire fondre les oignons à feu doux, pendant 5 mn environ. Ajouter la carotte, la courgette et le potiron puis couvrir et cuire 3 mn. Verser le tout dans une jatte, laisser refroidir et incorporer le fromage, le sel et le poivre.
2. Ajouter les œufs battus aux légumes.
3. Chauffer le reste d'huile dans une petite poêle. Lorsqu'elle est chaude, verser le mélange et remuer la poêle pour le répartir uniformément. Mettre à feu doux et

chauffer 3 mn jusqu'à ce qu'elle prenne. Incliner la poêle et soulever de temps à autre les bords de l'omelette pour que l'œuf cru coule en dessous. Détailler en parts et servir aussitôt.

### Omelette à l'avocat et au fromage

Préparation :  
12 minutes  
Cuisson :  
15 minutes  
Pour 2 personnes



2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 oignon finement émincé  
1 cuil. à café de curry en poudre  
1 avocat pelé et dénoyauté  
4 œufs  
2 cuil. à soupe de lait  
1/2 cuil. à café de sel  
1/4 de cuil. à café de poivre blanc  
30 g de beurre  
1/2 tasse de fromage râpé (gruyère, Jarlsburg ou cheddar)  
2 tranches de bacon coupées en morceaux et frites (facultatif)  
2 cuil. à café de sauce thaïlandaise de piment doux  
1 cuil. à soupe d'eau

1. Chauffer l'huile dans une casserole et y faire fondre les oignons à feu moyen. Ajouter le curry en

poudre et remuer 1 à 2 mn. Verser dans une jatte et laisser refroidir. Détailler l'avocat en morceaux d'1 cm et les mélanger à l'oignon.

2. Battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre. Préchauffer le four sur gril.
3. Faire fondre le beurre dans une petite poêle. Lorsqu'il est chaud, ajouter la préparation aux œufs et remuer légèrement la poêle pour l'étaler uniformément. Cuire à feu moyen pendant 2 mn, en soulevant les bords de l'omelette pour que l'œuf cru coule en dessous. Lorsqu'elle a presque pris, l'ôter du feu et la garnir avec les oignons et l'avocat. Parsemer de fromage et éventuellement de morceaux de bacon. La passer au gril, 2 à 3 mn, jusqu'à ce que le fromage ait fondu et doré. La placer sur une assiette chaude.
4. Mélanger l'eau et la sauce de piment doux, en arroser l'omelette et la couper en deux. A l'aide d'une spatule, disposer chaque moitié sur une assiette de service. Servir éventuellement avec de la salade verte et des pousses de luzerne.

**Note :** on peut remplacer l'avocat par un mélange de champignons, de poivron et de bacon émincés et frits.

Omelette italienne aux légumes variés (en haut) et omelette à l'avocat et au fromage.



## Omelette au porc et au gingembre

Préparation :

12 minutes

Cuisson :

18 minutes

Pour 2 personnes



1 cuil. à soupe d'huile  
d'arachide

375 g de porc maigre, haché fin

1 gousse d'ail coupée en petits  
morceaux

2 cuil. à café de gingembre  
frais, râpé

1 cuil. à café de sucre

1/2 cuil. à café de sel

1/2 cuil. à café de poivre noir

1/3 de tasse d'eau

4 œufs

1 cuil. à soupe de sauce de soja  
+ sauce de soja

supplémentaire pour servir

1/4 de tasse d'oignons de  
printemps finement émincés

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle. Faire revenir le porc avec l'ail et le gingembre, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la viande se sépare en petits morceaux. Incorporer le sucre, le sel, le poivre et l'eau. Couvrir et chauffer 6 mn à feu doux, pour que la viande soit tendre. Ôter alors le couvercle afin que tout le liquide s'évapore, puis laisser refroidir.

2. Battre les œufs avec la sauce de soja, verser sur la viande et bien remuer.

3. Préchauffer le four sur gril. Chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle de taille moyenne. Lorsqu'elle est chaude, verser le mélange en remuant légèrement la poêle pour bien le répartir. Cuire à feu doux, 4 mn environ, jusqu'à ce que le dessous au moins soit cuit. La parsemer d'oignons de printemps émincés et la passer au gril jusqu'à ce que le dessus ait pris. La faire glisser sur une assiette, la découper en parts et servir avec de la sauce de soja.

## Omelette crémeuse aux courgettes

Préparation :

5 à 10 minutes

Cuisson :

25 minutes

Pour 2 personnes



2 courgettes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
60 g de beurre

1 gousse d'ail coupée en tout  
petits morceaux

5 œufs

2 cuil. à soupe de crème

1/2 cuil. à café de sel

1/4 de cuil. à café de poivre

2 cuil. à soupe de parmesan  
râpé

1. Enlever les extrémités des courgettes et couper celles-ci en rondelles très

fin. Chauffer 30 g de beurre et la moitié de l'huile dans une poêle. Y faire revenir les courgettes 2 à 3 mn, en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Parsemer d'ail, mélanger délicatement et cuire encore 30 secondes. Retirer les courgettes avec une écumoire et les déposer sur une assiette. Essuyer la poêle avec du papier absorbant.

2. Battre les œufs avec la crème, le sel et le poivre. Mettre le reste d'huile et de beurre dans la poêle. Lorsque le mélange est bien chaud, verser la préparation aux œufs et la remuer avec le dos d'une fourchette. Cuire 1 minute en inclinant la poêle et en soulevant les bords de l'omelette pour que l'œuf cru coule en dessous.

3. Lorsqu'elle a commencé à prendre, répartir les rondelles de courgette sur le dessus. Baisser le feu et chauffer encore 5 mn jusqu'à ce que les bords soient cuits. Saupoudrer alors de parmesan, couvrir et laisser l'omelette encore 2 mn dans la poêle. La faire glisser dans une assiette et la découper en parts. Servir éventuellement avec de la salade verte et du poivron émincé.

**Note :** pour plus de saveur, râper soi-même un morceau de parmesan.



Omelette crémeuse aux courgettes (en haut) et omelette au porc et au gingembre.



## Omelette au chocolat et aux noisettes

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

5 minutes

Pour 4 personnes



1/4 de tasse de bris de noisettes  
60 g de chocolat noir, cassé en morceaux

4 jaunes d'œufs

1/4 de tasse de sucre en poudre

5 blancs d'œufs

Sel

30 g de beurre

1 cuil. à soupe de cacao en poudre

1. Chauffer une poêle et y faire dorer les bris de noisettes à feu moyen, tout en remuant. Réserver.

2. Mettre le chocolat dans une jatte en Pyrex, placée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Remuer jusqu'à ce qu'il ait fondu et laisser légèrement refroidir.

3. Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre au fouet électrique, pendant 1 mn environ, jusqu'à épaississement. Verser le chocolat fondu et bien battre.

4. Ajouter une pincée de sel aux blancs et les monter en neige ferme. En incorporer 1/3 à la fois au chocolat puis ajouter les noisettes. Préchauffer le four sur grill.

5. Faire fondre le beurre

dans une poêle de taille moyenne. Lorsqu'il est chaud, verser la préparation dans la poêle et l'incliner pour bien en couvrir le fond. Chauffer l'omelette à feu doux, 1 à 2 mn, jusqu'à ce que le dessous soit cuit et que des bulles apparaissent à la surface. La faire dorer au grill. La couper en 4 et présenter les parts, saupoudrées de cacao, sur des assiettes individuelles. Servir avec de la glace à la vanille et des baies fraîches ou décongelées.

## Omelette sucrée au pain

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

5 minutes

Pour 4 personnes



1/2 tasse de lait

4 jaunes d'œufs

2 cuil. à soupe de sucre en poudre

1 cuil. à café d'essence de vanille

4 tranches de pain de mie, sans croûte, coupées en petits morceaux (2 tasses)

2 blancs d'œufs

45 g de beurre

Sucre glace

**Sauce**

1/3 de tasse de confiture d'abricots passée

1/3 de tasse de jus d'orange

1. Dans une jatte de taille

moyenne, battre à la fourchette les jaunes, le lait, le sucre en poudre et l'essence de vanille. Ajouter le pain, mélanger et laisser tremper 15 mn jusqu'à ce qu'il soit imbibé.

2. Par ailleurs, monter les blancs en neige ferme. Les

Omelette au chocolat et aux noisettes (à gauche) et omelette sucrée au pain.

incorporer par 1/3 à la préparation.

3. Préchauffer le four sur grill. Faire fondre le beurre dans une poêle de taille moyenne. Y cuire la préparation à feu moyen,

2 à 3 mn, jusqu'à ce que le dessous soit doré. La passer alors 2 mn au grill pour dorer le dessus. Faire glisser l'omelette sur un plat et saupoudrer de sucre glace tamisé. La couper en 4,

disposer les parts sur des assiettes individuelles et les napper de sauce. Servir éventuellement avec de la glace ou de la crème.

4. **Sauce** : porter la confiture et le jus à ébullition.



## Les crêpes

Voici des recettes, faciles à réaliser, qui mettront en appétit parents et amis. Les crêpes fourrées au maïs et au bacon, aux champignons ou aux épinards peuvent constituer un en-cas ou un repas délicieux. La préférence des enfants va aux crêpes sucrées que l'on peut savourer avec du sirop, de la confiture, des fruits, de la crème ou de la glace.

### Crêpes américaines

Préparation :

5 minutes +

20 minutes de repos

Cuisson :

1 minute 30 par crêpe

Pour 9 crêpes



1 tasse 1/2 de farine  
1 1/2 à 2 1/2 cuil. à café de levure chimique  
2 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1 pincée de sel  
2 œufs légèrement battus  
1 tasse de lait  
60 g de beurre fondu + 100 g de beurre supplémentaire  
1/2 tasse de sirop d'érable

1. Tamiser la farine, la levure, le sucre et le sel dans une jatte de taille moyenne. Former un puits au centre et y verser en une fois les œufs mélangés

au lait et à 60 g de beurre fondu. Battre au fouet métallique pour incorporer tout le liquide et obtenir une pâte sans grumeaux. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 20 mn.

2. Pour une crêpe, verser 1/4 de tasse de pâte dans une poêle anti-adhésive, légèrement huilée. L'incliner en tous sens pour former un rond d'environ 10 cm. Cuire à feu doux 1 minute environ, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner la crêpe et cuire l'autre face. La faire glisser sur une assiette et la couvrir avec un torchon. Garder au chaud.

3. Renouveler l'opération avec le reste de pâte, en huilant la poêle quand besoin est. Servir les crêpes tièdes ou froides avec de la crème fouettée.

4. Battre le beurre au fouet électrique jusqu'à ce qu'il

*Crêpes américaines.*





devienne léger et crémeux et servir avec les crêpes.

**Note :** si l'on préfère, préparer la pâte au robot ou au mixeur. Il suffit de réunir tous les ingrédients et de les mixer jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux. Si on l'a faite au robot, la verser dans une jatte avant de procéder à la cuisson. Une fois froides, les crêpes cuites, protégées par un film plastique, peuvent se garder jusqu'à 3 semaines au congélateur.

## Crêpes au bœuf à la mexicaine

**Préparation :**  
10 minutes +  
20 minutes de repos

**Cuisson :**  
25 minutes  
Pour 10 personnes



500 g de bœuf haché  
35 g d'assaisonnement doux pour tacos en sachet  
1/4 de tasse d'eau  
200 g de sauce douce pour tacos en pot  
290 g de haricots rouges en boîte, égouttés  
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée

### Crêpes au babeurre

2 tasses de farine  
2 à 4 cuil. à café de levure chimique  
2 cuil. à café de sucre en poudre  
2 tasses de babeurre

2 œufs légèrement battus  
60 g de beurre fondu

1. Dans une sauteuse de taille moyenne, cuire la viande à feu vif tout en remuant pendant 8 mn. La saupoudrer avec l'assaisonnement et mélanger encore 1 minute. Mettre à feu moyen, ajouter l'eau, la sauce et les haricots rouges et porter à ébullition tout en tournant. Baisser alors le feu et laisser mijoter 10 mn, à découvert, en remuant de temps en temps. Hors du feu, incorporer la coriandre et garder le tout au chaud.

2. **Crêpes au babeurre :** mixer tous les ingrédients, pendant 10 secondes, au robot ou au mixeur, afin d'obtenir une pâte sans grumeaux. La verser dans une jatte ou un pot, couvrir d'un film plastique et laisser reposer 20 mn.

3. Pour 1 crêpe, verser 1/3 de tasse de pâte dans une poêle anti-adhésive, légèrement huilée. L'incliner en tous sens pour obtenir une crêpe d'environ 15 cm de diamètre. La chauffer à feu vif, 2 mn environ, jusqu'à ce que le dessous soit doré. La retourner et cuire l'autre face. La faire glisser sur une assiette et la garder au chaud sous un torchon. Recommencer l'opération avec le reste de pâte, en huilant la poêle quand cela est nécessaire.

4. Découper chaque crêpe en quatre. Disposer les parts sur une assiette de service, en les faisant se chevaucher. Garnir de viande au centre.

## Crêpes au maïs et au bacon

**Préparation :**  
8 minutes +  
20 minutes de repos

**Cuisson :**  
3 à 4 minutes par série de crêpes  
Pour 8 crêpes



1/2 de tasse de farine  
1/2 à 1 cuil. à café de levure chimique  
1/2 cuil. à café de sel  
1/4 de cuil. à café de poivre  
2 œufs légèrement battus  
2 cuil. à soupe de lait  
310 g de maïs réduit en purée  
2 tranches de bacon (100 g), détaillées et cuites  
2 cuil. à soupe de parmesan râpé  
Ciboulette émincée

1. Tamiser la farine, la levure, le sel et le poivre dans une jatte de taille moyenne et former un puits au centre. Y verser en une fois les œufs et le lait mélangés. Battre le tout jusqu'à ce que le lait soit incorporé et que la pâte ne fasse pas de grumeaux. Ajouter le maïs, le bacon, le parmesan et la ciboulette et bien



Crêpes au bœuf à la mexicaine (en haut) et crêpes au maïs et au bacon.

mélanger. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 20 mn.  
2. Verser 2 à 3 cuil. à soupe de pâte en les espaçant dans une poêle légèrement huilée. Cuire les crêpes à feu moyen,

2 mn environ, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Les retourner et cuire l'autre face. Les placer sur une assiette et les garder au chaud sous un torchon.  
3. Recommencer l'opération avec le reste de

pâte, en graissant la poêle quand cela est nécessaire.

**Note :** ces crêpes peuvent être accompagnées de crème fraîche et de cheddar (ou de mimolette) râpé.



## Crêpes fourrées aux épinards

Préparation :  
20 minutes +  
10 minutes de repos  
Cuisson :  
25 minutes  
Pour 7 crêpes



1/2 de tasse de farine  
1/2 à 1 cuil. à café de levure chimique  
1/4 de cuil. à café de poivre noir concassé  
1 pincée de sel  
1 pincée de muscade en poudre  
125 g d'épinards surgelés, décongelés, pressés et hachés  
1/4 de tasse de parmesan râpé  
1 tasse de lait  
1 œuf légèrement battu  
1 tasse de sauce tomate cuisée en pot

### Garniture

2 tranches de bacon, coupées en petits morceaux  
125 g d'épinards surgelés, décongelés, pressés et hachés  
Sel et poivre  
3 œufs légèrement battus  
1/4 de tasse de lait  
1/4 de tasse de parmesan râpé

1. Préchauffer le four à 180°C. Tamiser la farine et la levure dans une jatte de taille moyenne. Ajouter le sel, le poivre et la muscade et former un puits au centre. Y mettre les épinards, le fromage ainsi que le lait et l'œuf mélangés. Battre jusqu'à obtention d'une pâte sans

grumeaux. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 10 minutes.  
2. Verser 1/4 de tasse de pâte dans une poêle anti-adhésive, légèrement huilée. L'incliner en tous sens pour former une crêpe d'environ 14 cm de diamètre. La chauffer à feu doux, 2 minutes environ, jusqu'à ce que le dessous soit doré. La retourner et cuire l'autre face.  
3. Mettre la crêpe sur une assiette et la tenir au chaud sous un torchon. Répéter l'opération avec ce qu'il reste de pâte, en graissant la poêle si nécessaire.

4. **Garniture** : faire revenir le bacon à feu doux dans la poêle anti-adhésive, pendant 5 minutes. Ajouter les épinards, le sel, le poivre et remuer. Incorporer les œufs, le lait et le parmesan mélangés. Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la préparation commence juste à prendre. L'ôter alors du feu.

5. Déposer une quantité égale de préparation sur chaque crêpe. Rouler celle-ci bien serrée. Disposer les crêpes dans un plat à four peu profond et les napper de sauce tomate. Enfourner 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.



## Blinis

Préparation :  
25 minutes +  
20 minutes de repos  
Cuisson :  
1 minute par blini  
Pour 50 blinis



3/4 de tasse de farine  
3/4 à 1 cuil. à café de levure  
1 pincée de bicarbonate de soude  
1 pincée de sel  
1 cuil. à café de zeste de citron  
1/3 de tasse de lait  
1/3 de tasse de crème fraîche  
1 œuf légèrement battu

### Garniture au fromage frais

180 g de fromage frais écrasé à la fourchette  
1/2 tasse de crème fraîche  
1 cuil. à soupe d'oignon râpé fin  
1 cuil. à soupe de jus de citron  
1 cuil. 1/2 à café de paprika en poudre  
1/4 de cuil. à café de sel  
2 cuil. à soupe de persil frais ciselé

1. Tamiser la farine, le sel, la levure et le bicarbonate de soude dans une jatte de taille moyenne. Former un puits au centre et y verser en une fois le zeste, le lait, la crème et l'œuf. Battre le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse, sans grumeaux. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 20 minutes.  
2. Verser des cuil. à café rases de pâte, en les espaçant de 2 cm, dans une poêle anti-adhésive, légèrement



Crêpes fourrées aux épinards (en haut) et blinis garnis de saumon fumé et d'un brin d'aneth.

huilée. Les étaler pour former des ronds de 3 à 4 cm de diamètre.  
3. Cuire les blinis à feu doux, 30 secondes, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Les retourner et cuire l'autre face. Les placer sur une assiette et les garder au chaud sous un torchon. Recommencer l'opération avec le reste de pâte, en graissant la poêle quand cela

est nécessaire.

4. **Garniture au fromage frais** : battre le fromage frais et la crème au fouet électrique jusqu'à obtention d'une texture légère et crémeuse. Bien incorporer l'oignon et le jus de citron. Ajouter le paprika, le sel et le persil et battre pour bien mélanger le tout.

5. Recouvrir les blinis de crème avec une cuillère ou

une poche à douille. Garnir éventuellement de saumon fumé et d'un brin d'aneth.

### Suggestions

Les blinis peuvent être garnis d'œuf au curry, de terrine de saumon ou de homard ou de beurres composés (persillé, aillé etc.).



## Pannequets croustillants aux champignons

Préparation :  
25 minutes +  
20 minutes de repos  
Cuisson :  
35 minutes  
Pour 12 pannequets



3/4 de tasse de farine  
1 pincée de sel  
3 œufs légèrement battus  
3/4 de tasse de lait  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
légère  
2 cuil. à soupe de ciboulette  
fraîche ciselée  
2 tasses de miettes de pain rassis  
(ou de chapelure)

### Garniture aux champignons

1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 oignon finement émincé  
400 g de champignons finement  
émincés  
1 cuil. à soupe de crème  
1/4 de cuil. à café de sel  
1/2 cuil. à café de poivre  
2 cuil. à soupe de parmesan  
râpé

1. Tamiser la farine et le sel dans une jatte de taille moyenne. Former un puits au centre et y verser en une fois les œufs et le lait mélangés. Battre jusqu'à ce que tout le liquide soit incorporé et qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter l'huile et la ciboulette, couvrir la pâte d'un film plastique et laisser reposer

20 mn. Réserver 1/3 de tasse de pâte dans un récipient. Verser 2 à 3 cuil. à soupe du reste de pâte dans une petite crêpière, légèrement huilée. L'incliner pour en recouvrir le fond et laisser à feu moyen, 1 minute environ, pour dorer le dessous de la crêpe. La retourner et cuire l'autre face. Faire glisser la crêpe sur une assiette et la garder au chaud sous un torchon. Recommencer l'opération avec le reste de pâte, en graissant la crêpière lorsque c'est nécessaire.

2. **Garniture aux champignons** : chauffer l'huile dans une poêle et y faire fondre l'oignon à feu moyen. Ajouter les champignons et chauffer 2 à 3 mn. Incorporer alors la crème, le fromage, le sel et le poivre puis laisser refroidir.

3. Placer une crêpe sur une assiette et en recouvrir une moitié avec 1 cuil. à soupe de garniture, en s'arrêtant à 1 cm du bord. Badigeonner légèrement le pourtour avec la pâte mise de côté et rabattre l'autre moitié sur la garniture. Une fois toutes les crêpes garnies, badigeonner le dessus avec un peu de la pâte réservée et saupoudrer de miettes. Badigeonner à nouveau avec plus de pâte, en la mélangeant aux miettes.  
4. Recouvrir le fond d'une

grande poêle d'huile. Lorsqu'elle est chaude, y faire dorer les pannequets des 2 côtés puis les laisser égoutter sur du papier absorbant.

**Note** : ces pannequets peuvent être servis soit tels quels, soit avec une sauce tomate maison ou en conserve.

## Crêpes aux poivrons et aux olives noires

Préparation :  
15 minutes +  
20 minutes de repos  
Cuisson :  
15 minutes  
Pour 16 crêpes



2 poivrons rouges  
1/2 tasse de lait  
1/2 tasse de farine  
1/2 à 1 cuil. à café de levure  
1/2 cuil. à café de sel  
1/4 de cuil. à café de poivre  
noir  
3 œufs légèrement battus  
2 cuil. à soupe d'olives noires  
finement émincées  
1 cuil. à soupe de basilic ciselé  
Huile d'olive pour la friture

1. Couper les poivrons en 2, les épépiner et les aplatir. Les passer au gril 10 mn environ, la peau vers le haut, jusqu'à ce qu'elle cloque et noircisse.



Pannequets croustillants aux champignons (à gauche) et crêpes au poivron et aux olives noires.

Les laisser refroidir sous un torchon humide avant de les peler et de les couper grossièrement.  
2. Les mixer avec le lait, au robot ou au mixeur, jusqu'à obtention d'une texture lisse.  
3. Tamiser la farine, la levure, le sel et le poivre dans une jatte, puis former un puits au centre. Ajouter les œufs et la préparation aux poivrons, et bien mélanger pour obtenir une pâte sans

grumeaux. Incorporer les olives et le basilic, couvrir d'un film plastique et laisser reposer 20 mn.  
4. Badigeonner d'huile une petite poêle. Lorsqu'elle est chaude, verser 1 à 2 cuil. à soupe de pâte. Faire dorer le dessous de la crêpe à feu vif puis moyen. La retourner et cuire l'autre face. Recommencer l'opération avec le reste de pâte. Ces crêpes peuvent être garnies de

fromage de chèvre et d'un peu d'herbes fraîches.

### Suggestions

On peut servir ces crêpes avec une salade pour le déjeuner. Pour les réchauffer, les empiler et les envelopper de papier sulfurisé. Bien le refermer et enfourner 8 à 10 mn, à 180°C.



## Crêpes aux pommes de terre et au potiron

Préparation :

25 minutes

Cuisson :

25 minutes

Pour 10 crêpes



250 g de pommes de terre  
bouillies, réduites en purée  
250 g de potiron cuit, réduit en  
purée  
30 g de beurre + 30 g de beurre  
supplémentaire  
1/4 de tasse d'oignons de  
printemps finement émincés  
2 œufs légèrement battus  
1/4 tasse de farine  
1/2 à 1 cuil. à café de levure  
chimique  
1/4 de cuil. à café de muscade  
1 pincée de poivre de Cayenne  
1/4 de cuil. à café de sel

1. Mixer au robot les  
pommes de terre, le potiron  
et 30 g de beurre, jusqu'à  
obtention d'une purée. La  
mettre dans une jatte et y  
incorporer les oignons de  
printemps et les œufs.  
2. Tamiser la farine avec le  
sel, le poivre, la muscade et  
la levure. Ajouter la purée  
et bien mélanger.  
3. Chauffer 30 g de beurre  
dans une poêle anti-  
adhésive. Y frire de bonnes  
cuil. à soupe de la  
préparation, pendant 2 mn.  
Retourner et faire dorer  
pendant 2 à 3 minutes.  
Egoutter sur du papier  
absorbant.

4. Recommencer  
l'opération avec le reste de  
la préparation. Garder les  
crêpes au chaud dans le  
four. Les servir  
éventuellement avec du  
yaourt ou du beurre.

## Pannequets mexicains à l'avocat

Préparation :

20 minutes +

20 minutes de repos

Cuisson :

20 minutes

Pour 4 à 6 personnes



1/3 de tasse de semoule de maïs  
jaune (polenta)  
1/2 tasse de farine  
1/4 de cuil. à café de levure  
chimique  
1/4 de cuil. à café de sel  
1 cuil. à café de sucre  
1 tasse de babeurre  
2 œufs  
30 g de beurre fondu  
Huile  
2/3 de tasse de crème fraîche

### Garniture à l'avocat

1 gros avocat mûr  
8 oignons de printemps  
finement émincés  
2 tomates mûres coupées en  
petits morceaux (épépinées)  
1 cuil. à café de sauce de  
piment (plus ou moins à votre  
convenance)  
2 cuil. à café de jus de citron  
1/4 à 1/2 cuil. à café de sel  
Poivre

1. Tamiser la semoule, la  
farine, la levure, le sel et le  
sucre dans une jatte.  
Former un puits au centre  
et ajouter le babeurre, les  
œufs et le beurre mélangés.  
Battre jusqu'à ce que le  
liquide soit incorporé et  
que la pâte n'ait pas de  
grumeaux. Couvrir d'un  
film plastique et laisser  
reposer 20 mn.

2. **Garniture à l'avocat :**  
peler l'avocat, enlever le  
noyau et placer la chair  
dans une jatte. L'écraser à  
la fourchette et ajouter la  
moitié des oignons de  
printemps. Incorporer la  
tomate, la sauce de piment,  
le jus de citron, le sel et le  
poivre. Bien mélanger et  
réfrigérer 20 mn.

3. Badigeonner d'huile une  
petite poêle. Lorsqu'elle est  
chaude, verser  
suffisamment de pâte pour  
recouvrir le fond d'une  
couche fine. Cuire la crêpe  
à feu moyen jusqu'à ce que  
le dessous soit doré. La  
retourner et cuire l'autre  
face. La déposer sur une  
assiette et la garder au  
chaud sous un torchon.  
Recommencer l'opération  
avec le reste de pâte, en  
huilant la poêle lorsque  
c'est nécessaire. Etaler de la  
préparation à l'avocat sur la  
moitié de chaque crêpe et  
rabattre l'autre moitié.  
Servir chaque pannequet  
avec de la crème fraîche et  
parsemer d'un peu d'oignon  
de printemps.

Pannequets mexicains à l'avocat (en haut) et  
crêpes aux pommes de terre et au potiron.





## Petites crêpes aux céréales

Préparation :  
10 minutes +  
10 minutes de repos

Cuisson :  
2 minutes par crêpe  
Pour 25 crêpes



2 1/2 tasses de flocons d'avoine  
3/4 de tasse de farine  
1/4 de tasse de sucre en poudre  
3/4 de tasse de lait  
2 œufs légèrement battus  
90 g de beurre fondu

1. Mixer au robot ou au mixeur 2 tasses de flocons d'avoine, la farine et le sucre pendant 10 secondes. Ajouter le lait, les œufs et le beurre et mixer encore 10 secondes, pour que les ingrédients soient bien mélangés et qu'il n'y ait pas de grumeaux.
2. Transvaser la pâte dans une jatte et y incorporer le reste de flocons. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 10 minutes.
3. Verser 1 cuil. à soupe rase de pâte dans une poêle anti-adhésive, légèrement graissée. L'incliner en tous sens pour obtenir une crêpe d'environ 8 cm de diamètre. La chauffer à feu doux 1 minute environ, jusqu'à ce que le dessous soit doré. La retourner et cuire l'autre face. La glisser sur une assiette et la garder au chaud sous un linge.
4. Recommencer

l'opération avec le reste de pâte, en graissant la poêle lorsque c'est nécessaire. On peut savourer ces crêpes avec du beurre et du miel ou bien du sirop d'érable.

## Crêpes de blé complet aux épices

Préparation :  
15 minutes +  
20 minutes de repos  
Cuisson :  
2 minutes par crêpe  
Pour 12 crêpes



1/2 tasse de farine  
1/2 tasse de farine complète  
1 à 2 cuil. à café de levure chimique  
2 cuil. à café d'épices mélangées (muscade, cannelle, clous de girofle, gingembre)  
1/2 cuil. à café de sucre à la cannelle  
3 cuil. à café de sucre en poudre  
1 tasse de lait  
2 œufs légèrement battus  
2 poires coupées en tranches fines

### Crème aux épices

1/3 de tasse de crème fraîche  
1 cuil. à soupe de miel  
1/4 de cuil. à café d'épices mélangées (idem)

1. Tamiser les farines, la levure, les épices et 3 cuil. à café de sucre dans une jatte de taille moyenne. Former



un puits au centre et y verser d'un coup les œufs et le lait mélangés. Battre avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 20 minutes.

2. Verser 2 cuil. à soupe rase de pâte dans une poêle anti-adhésive, légèrement graissée. L'agiter de façon à

Petites crêpes aux céréales (à gauche) et crêpes de blé complet aux épices.

étaler la pâte en une crêpe d'environ 12 cm de diamètre. Dorer le dessous 1 minute à feu moyen. Retourner la crêpe et cuire l'autre face. La placer sur une assiette et la garder au chaud sous un torchon.

3. Répéter l'opération avec le reste de pâte, en graissant

la poêle si nécessaire. Servir ces crêpes avec les tranches de poire et la crème aux épices et les saupoudrer éventuellement de sucre à la cannelle.

**4. Crème aux épices :** bien mélanger tous les ingrédients dans une petite jatte.

### Suggestions

On peut remplacer les poires par 2 bananes coupées en biais, en rondelles. Ces crêpes peuvent être consommées tout simplement avec du beurre ou du yaourt.



## Crêpes chocolatées avec fruits à la liqueur

Préparation :

20 minutes +

20 minutes de repos

Cuisson :

2 minutes par crêpe

Pour 8 crêpes



### Fruits à la liqueur

1 orange

8 grosses fraises coupées en 4

1/4 de tasse de myrtilles

1 cuil. à soupe de sucre en

poudre

2 cuil. à café de crème de cacao

blanche (liqueur)

1 tasse de farine

1 à 2 cuil. à café de levure

chimique

1/4 de tasse de sucre en poudre

2 cuil. à soupe de cacao en

poudre

1 tasse de lait

1 œuf légèrement battu

30 g de beurre fondu

1/3 de tasse de crème épaisse

fouettée pour servir

### 1. Fruits à la liqueur :

poser l'orange sur une planche. Ôter une rondelle de 2 cm à chaque extrémité. La peler en rond en enlevant en même temps la peau blanche. Séparer les quartiers en insérant la lame du couteau entre chair et membrane. Procéder au dessus d'une jatte pour récupérer le jus. Ajouter ensuite les quartiers



d'orange, les fraises, les myrtilles, la liqueur et le sucre. Mélanger jusqu'à ce que celui-ci soit dissout et réserver.

2. Dans une jatte de taille moyenne, tamiser la farine, la levure, le sucre et le cacao. Former un puits au centre et y verser en une fois le beurre fondu, le lait et l'œuf mélangés. Batre jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 20 mn.

3. Verser 1/4 de tasse de pâte dans une poêle anti-adhésive, légèrement graissée. L'incliner pour former une crêpe d'environ 12 cm de diamètre. La chauffer 1 minute à feu doux pour dorer le dessous. La retourner, cuire l'autre face puis la faire glisser sur une assiette et la garder au chaud sous un linge. Répéter l'opération avec le reste de pâte en graissant la poêle si nécessaire. Servir ces crêpes avec de la crème fouettée et les fruits à la liqueur.

## Crêpes à la crème au citron

Préparation :

20 minutes +

10 minutes de repos

Cuisson :

1 minute par crêpe

Pour 12 crêpes



1/2 tasse de farine

2 cuil. à café de sucre en

poudre

1 tasse de lait

2 œufs légèrement battus

60 g de beurre fondu

1 cuil. à café d'essence de

vanille

Quartiers de citron pour servir

### Crème au citron

50 g de beurre

1/3 de tasse de sucre en

poudre

1/4 de tasse de jus de citron

2 à 3 cuil. à soupe de crème

épaisse

1. Mixer au robot ou au mixeur la farine, le sucre, le beurre et l'essence de vanille, pendant 15 secondes pour obtenir une pâte sans grumeaux. La mettre dans une jatte, couvrir d'un film plastique et la laisser reposer 10 mn.

2. Verser 2 à 3 cuil. à soupe de pâte dans une crêpière ou une poêle anti-adhésive de 20 cm. L'agiter pour en tapisser le fond uniformément. Chauffer la crêpe 30 secondes à feu moyen pour dorer le



Crêpes chocolatées avec fruits à la liqueur (en haut) et crêpes à la crème au citron

dessous. La retourner, cuire l'autre face, la faire glisser sur une assiette et la garder au chaud sous un linge.

3. Recommencer l'opération en graissant la crêpière si besoin est. Plier les crêpes en 4 pour

obtenir des triangles et les servir avec la crème au citron et des quartiers de citron.

4. **Crème au citron :** dans une petite casserole, mélanger à feu doux le beurre, le jus de citron et

le sucre jusqu'à ce que celui-ci soit dissout et que la préparation bouille presque. Ajouter la crème et remuer jusqu'à ce que le tout soit juste chaud. Servir aussitôt.



## Pikelets (petites crêpes levées)

Préparation :

15 minutes +  
20 minutes de repos

Cuisson :

1 à 2 minutes par pikelets  
Pour 24 pikelets



1 1/4 de tasse de farine  
1 à 2 cuil. à café de levure chimique  
1/4 de cuil. à café de bicarbonate de soude  
1/3 de tasse de sucre en poudre  
2/3 de tasse de lait  
2 œufs légèrement battus  
20 g de beurre fondu  
2/3 de tasse de crème épaisse  
2/3 de tasse de confiture de framboises

1. Tamiser la farine, la levure, le bicarbonate de soude et le sucre dans une jatte de taille moyenne. Former un puits au centre et y verser en une fois le lait et les œufs mélangés. Battre jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 20 mn.  
2. Badigeonner légèrement le fond d'une crêpière à fond épais avec du beurre fondu. Y déposer des cuil. à soupe de pâte en les espaçant de 2 cm.  
3. Dorer le dessous des pikelets 1 minute à feu doux. Les retourner, cuire l'autre face et les poser sur une assiette et les tenir au chaud sous un linge.

Répéter l'opération avec le reste de pâte en graissant la crêpière si besoin est. Recouvrir les pikelets de confiture et de crème puis servir.

**Note :** il est important d'utiliser une crêpière plate à fond épais (l'idéal est qu'elle soit électrique) pour que les pikelets cuisent et dorent uniformément. Ils peuvent être savourés avec du beurre et du miel, du sirop de sucre ou tout autre accompagnement de votre choix. Ils peuvent être conservés au réfrigérateur et consommés froids.

## Pannequets à la noisette fourrés de mousse au chocolat

Préparation :

20 minutes +  
1 heure 15 de réfrigération

Cuisson :

20 minutes  
Pour 8 pannequets



250 g de chocolat à pâtisserie, en morceaux  
1/2 tasse de crème épaisse  
1 cuil. à soupe de sucre roux  
2 œufs (blancs et jaunes séparés)  
1 cuil. à soupe de liqueur Tia Maria  
2/3 de tasse de crème pour servir  
1/2 tasse de bris de noisettes grillées pour servir

## Pannequets à la noisette

2/3 de tasse de farine  
1 cuil. à café de levure chimique  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
50 g de noisette en poudre  
1 tasse de lait  
2 œufs légèrement battus  
30 g de beurre fondu

1. Faire fondre le chocolat avec la crème au bain-marie jusqu'à obtention d'une texture lisse. Laisser légèrement refroidir avant d'incorporer le sucre et les jaunes légèrement battus, puis la liqueur. Couvrir d'un film plastique et réfrigérer 15 mn.  
2. Dans une petite jatte bien sèche, monter les blancs en neige ferme au fouet électrique. Les incorporer à la préparation refroidie avec une cuillère en métal et la remettre 1 heure au réfrigérateur.

**3. Pannequets à la noisette :** dans une jatte de taille moyenne, tamiser la farine et la levure, puis ajouter le sucre et la poudre de noisette. Former un puits au centre et y verser en une fois les œufs et le lait mélangés. Battre jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux puis incorporer le beurre. Laisser reposer 10 mn sous un film plastique.  
4. Verser 1/4 de tasse de pâte dans une poêle anti-adhésive, légèrement graissée. L'agiter pour



Pikelets (en haut) et pannequets à la noisette fourrés de mousse au chocolat.

obtenir une crêpe d'environ 15 cm de diamètre. Dorer le dessous 1 minute à feu moyen, puis retourner la crêpe et cuire l'autre face. La faire glisser sur une assiette, couvrir d'un linge et tenir au chaud. Recommencer l'opération avec le reste de

pâte, en graissant la poêle lorsque c'est nécessaire.  
5. A l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille, garnir la moitié de chaque crêpe de mousse au chocolat ; rabattre l'autre moitié. Dresser sur une assiette, garnir de crème puis de bris de noisettes.

### Suggestions

Pour griller les noisettes, les répartir sur une plaque de four et les passer au four à 180°C, 10 à 15 minutes. Les poser sur un torchon et frotter pour ôter leur peau.



## Crêpes roulées à la crème anglaise

Préparation :

20 à 30 minutes +  
20 minutes de repos

Cuisson :

20 à 30 minutes

Pour 8 personnes



1/2 tasse de farine  
1 pincée de sel  
2 œufs légèrement battus +  
1 œuf supplémentaire  
1/2 tasse de lait + 1 tasse 1/2  
supplémentaire  
1/2 cuil. à café de zeste  
d'orange râpé + 1 cuil. à  
café supplémentaire  
1/4 de tasse de jus d'orange  
75 g de beurre + 45 g  
supplémentaires  
6 cuil. à café de préparation  
pour crème anglaise en  
poudre  
2 cuil. à soupe de sucre en  
poudre  
1 cuil. à soupe de liqueur  
d'orange (facultatif)

1. Saler la farine et la tamiser dans une jatte de taille moyenne. Faire un puits au centre et y verser 2 œufs battus, le lait, le jus et le zeste d'orange. Battre jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux, puis incorporer 75 g de beurre fondu. Laisser reposer 20 mn sous un film plastique. Chauffer à feu moyen un peu de beurre dans une petite poêle. Y verser 2 à 3 cuil. à soupe de pâte et incliner la poêle

pour en tapisser le fond. Lorsque le dessous est doré, retourner la crêpe et cuire l'autre face. La poser sur une assiette, couvrir d'un linge et tenir au chaud. Répéter l'opération tant qu'il reste de la pâte, en beurrant la poêle si besoin est.

2. Chauffer 1 tasse 1/2 de lait dans une casserole à fond épais jusqu'à ce qu'il bouille presque. Dans une jatte en Pyrex, battre 1 œuf avec la préparation pour crème anglaise, le sucre et le zeste restant jusqu'à obtention d'une pâte. Y incorporer peu à peu le lait chaud puis verser le tout dans une casserole. Mélanger à feu moyen jusqu'à ébullition et épaississement puis, hors du feu, incorporer la liqueur. Couvrir la surface d'un film plastique et laisser refroidir.

3. Garnir chaque crêpe de 2 cuil. à soupe de crème anglaise. Replier les extrémités, l'enrouler et la déposer dans un plat à four, légèrement beurré. Recommencer l'opération. Badigeonner les crêpes de beurre fondu.  
4. Préchauffer le four à 180°C. Enfourner les crêpes 15 mn environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

**Note :** servir éventuellement ces crêpes saupoudrées de sucre glace, avec des quartiers d'orange.

## Crêpes à la banane

Préparation :

10 minutes +  
10 minutes de repos

Cuisson :

3 minutes par série

Pour 10 crêpes



2 grosses bananes écrasées  
(1 tasse) + 1 à 2 bananes  
1 cuil. à soupe de jus de  
citron  
1/4 de tasse de flocons  
d'avoine  
1 pincée de sel  
1/2 tasse de farine  
1/2 à 1 cuil. à café de levure  
chimique  
2 cuil. à soupe de sucre en  
poudre  
1 œuf battu  
1/3 de tasse de lait  
45 g de beurre fondu  
2 citrons  
2 cuil. à soupe de sucre à la  
cannelle

1. Incorporer le jus de citron aux bananes écrasées.  
2. Mixer grossièrement au robot les flocons d'avoine. Les mélanger à la farine, à la levure, au sucre et au sel dans une jatte de taille moyenne. Former un puits au centre et y verser l'œuf, le beurre fondu et le lait mélangés. Battre jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux puis y incorporer les bananes



Crêpes à la banane (en haut) et crêpes roulées à la crème anglaise.

écrasées. Laisser reposer 10 mn sous un film alimentaire.  
3. Verser 2 cuil. à soupe de pâte dans une poêle

anti-adhésive, légèrement graissée. Dorer le dessous de la crêpe 1 mn à feu moyen, la retourner et faire cuire l'autre face.

4. Arroser les crêpes de jus de citron, les garnir de rondelles de banane et saupoudrer de sucre à la cannelle.



## Pannequets au fromage frais et aux cerises

Préparation :

30 minutes +

20 minutes de repos

Cuisson :

30 minutes

Pour 8 personnes



1/2 tasse de farine

1 pincée de sel

1 cuil. à soupe de sucre en poudre

4 œufs légèrement battus

1/2 tasse de lait

30 g de beurre fondu

450 g de cerises dénoyautées au sirop, rouges ou noires, égouttées (réserver le sirop)

### Garniture au fromage frais

375 g de fromage frais

1/4 de tasse de sucre en poudre

1/2 cuil. à café d'essence de vanille

1 cuil. à café de zeste de citron râpé

3 cuil. à café de jus de citron

### Sauce à la cerise

3/4 de tasse du sirop réservé

2 cuil. à café de Maïzena

1 cuil. à café de rhum ou de cognac

1. Dans une jatte de taille moyenne, mélanger la farine salée et tamisée au sucre. Former un puits au centre et y verser les œufs mélangés au lait. Battre jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux.

Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 20 mn.

2. Verser 2 à 3 cuil. à soupe de pâte dans une petite crêpière légèrement graissée. Cuire à feu moyen, 1 à 2 mn, jusqu'à ce que le dessous de la crêpe soit doré. La glisser dans une assiette, couvrir d'un linge et garder au chaud. Recommencer l'opération tant qu'il reste de la pâte, en graissant la crêpière si nécessaire.

### 3. Garniture au fromage

**frais :** battre le fromage dans une petite jatte jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter le sucre, l'essence de vanille, le zeste et le jus de citron et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

4. En déposer 2 cuil. à soupe au centre de chaque crêpe ainsi que 4 cerises. Rabattre les côtés de la crêpe et l'enrouler. Disposer les crêpes sur des assiettes individuelles et les napper de sauce à la cerise.

**Sauce à la cerise :** dans une petite casserole, délayer la Maïzena avec 1/4 de tasse du sirop réservé. Ajouter le rhum (ou le cognac) et le reste de sirop et mélanger à feu doux jusqu'à ébullition et épaississement. Saupoudrer éventuellement les crêpes de sucre glace et les accompagner de glace ou de crème épaisse.

Pannequets au fromage frais et aux cerises.



1. Battre la pâte au fouet métallique jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.



2. Remuer la crêpière répartir la pâte uniformément.



3. Quand le fromage est lisse, mettre sucre, essence de vanille, zeste et jus. Battre à nouveau.



4. Garnir chaque crêpe de crème et de cerises ; replier les bords et l'enrouler.



## Gâteau de crêpes au chocolat et aux noix

Préparation :  
25 minutes +  
20 minutes de repos  
Cuisson :  
25 minutes  
Pour 6 à 8 personnes



3/4 de tasse de farine  
1 pincée de sel  
2 œufs  
1 jaune d'œuf  
3/4 de tasse de lait  
30 g de beurre fondu  
Glace à la vanille  
pour servir

### Garniture

125 g de noix  
30 g de beurre  
1/3 de tasse de sucre en  
poudre  
1 cuil. à café de zeste  
d'orange râpé  
1 cuil. à soupe de jus  
d'orange  
50 g de chocolat noir,  
râpé

1. Dans une jatte, tamiser la farine et le sel puis former un puits au centre. Y verser en une fois les œufs, le jaune et le lait bien mélangés. Battre jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux. Incorporer le beurre fondu et laisser reposer 20 mn, sous un film alimentaire.

2. Graisser légèrement et chauffer une petite poêle anti-adhésive. Y verser 2 à 3 cuil. à soupe de pâte et incliner la poêle pour recouvrir le fond. Cuire 1 à 2 mn jusqu'à ce que le dessous de la crêpe ait pris et doré. La retourner et cuire l'autre face. Au fur et à mesure, empiler les crêpes sur une assiette et les tenir au chaud sous un linge.

3. **Garniture** : broyer finement les noix au robot puis ajouter le beurre, le jus et le zeste d'orange. Mixer à nouveau pour bien mélanger. Verser dans une jatte et incorporer le chocolat râpé. Préchauffer le four à 180°C.

4. Déposer une crêpe dans un plat à tarte beurré. La tartiner d'une bonne cuil. à soupe de garniture. Recouvrir avec une autre crêpe et bien appuyer. Répéter l'opération avec le reste de pâte et de garniture, en terminant par une crêpe. Tasser alors délicatement sur le tout.  
5. Couvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner 5 mn. Retirer la feuille et cuire encore 5 mn. Laisser refroidir quelques minutes, couper en parts et servir avec de la glace et éventuellement des fruits rouges et de la crème fouettée.

## Crêpes caramélisées à la pomme

Préparation :  
15 minutes  
Cuisson :  
20 minutes  
Pour 4 personnes



1 pomme Granny Smith, pelée et évidée  
1/3 de tasse d'eau  
2 cuil. à soupe de sucre roux +  
2 cuil. à soupe supplémentaires  
1 cuil. à soupe de jus de citron  
1/2 cuil. à café de zeste de citron râpé  
1/4 de cuil. à café de cannelle en poudre  
1/4 de tasse de farine  
1/4 à 1/2 cuil. à café de levure chimique  
2 œufs légèrement battus  
1/4 de tasse de lait

1. Couper la pomme en tout petits morceaux. Les mettre avec l'eau dans une poêle de taille moyenne. Cuire à feu moyen, 8 mn environ, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli et que presque toute l'eau soit évaporée. Ajouter le sucre, le jus et le zeste de citron et poursuivre la cuisson, en remuant, pendant 10 mn jusqu'à ce que le tout prenne une couleur caramel. Laisser légèrement refroidir.  
2. Dans une jatte de taille



Crêpes caramélisées à la pomme (en haut) et gâteau de crêpes au chocolat et aux noix.

moyenne, tamiser la cannelle, la farine et la levure puis former un puits au centre. Y verser les œufs et le lait mélangés et battre jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux. Incorporer la préparation à la pomme.

3. Préchauffer le four sur gril. Faire fondre le beurre dans une poêle. Lorsqu'il est très chaud, y verser la préparation et bien la répartir en inclinant la poêle en tous sens. Laisser à feu moyen 3 à 5 mn, jusqu'à ce que le dessous

soit cuit. Passer la crêpe au gril pour faire prendre le dessus. La saupoudrer alors de sucre roux et la remettre sous le gril pour qu'il fonde. La couper en 4 et la servir éventuellement avec de la crème fouettée et des quartiers de mandarine.



## Les beignets

**L**es beignets peuvent être préparés avec divers aliments : ces derniers seront soit enrobés, soit incorporés. Délicieux, cuits à la poêle ou frits, aux pommes ou à la banane, les beignets sont d'excellents desserts.

### Beignets indiens

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

3 minutes par série

Pour 4 personnes



#### Pâte

2 jaunes d'œufs

3/4 de tasse d'eau glacée

3/4 de tasse de farine tamisée

+ farine supplémentaire

#### Sauce au gingembre

1/2 tasse d'eau

1/4 de tasse de vinaigre blanc

1/4 de tasse de sucre roux

1 cuil. à café de sauce de piment doux

1 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé

1 gousse d'ail écrasée.

500 g de coquilles

Saint-Jacques

Huile pour la friture

**1. Pâte :** dans une jatte, battre les jaunes avec l'eau glacée. Ajouter la farine d'un coup et remuer légèrement jusqu'à ce qu'elle soit juste mélangée (la pâte sera grumeleuse).

**2. Sauce au gingembre :** dans un récipient, mélanger l'eau, le vinaigre, le sucre, la sauce de piment doux, l'ail et le gingembre.

**3. Nettoyer et sécher les coquilles Saint-Jacques.** Mettre de la farine sur du papier sulfurisé et y rouler les coquilles Saint-Jacques. Chauffer une friteuse, à moitié remplie d'huile. Tremper les coquilles Saint-Jacques dans la pâte à l'aide d'une écumoire. En plonger 3 à 4 à la fois dans l'huile modérément chaude et cuire jusqu'à ce que les beignets soient gonflés et croustillants. Les égoutter et les servir avec la sauce au gingembre.

**Note :** ces beignets doivent être servis dès qu'ils sont cuits.

*Beignets indiens.*







## Beignets de carotte et de courgette

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

3 à 4 minutes par série

Pour 20 beignets



2 courgettes râpées

1 carotte râpée

1 gousse d'ail écrasée

1/2 tasse de Jarlsburg ou cheddar râpé

2 cuil. à soupe de persil frais ciselé

1/4 de cuil. à café de sel

Poivre noir fraîchement moulu

1/3 de tasse de farine

Huile d'olive pour la friture

1/4 de parmesan râpé

1. Extraire l'excès de jus des courgettes en les pressant entre les mains.
2. Rassembler dans une jatte les courgettes, la carotte, l'ail, le Jarlsburg, le persil, le sel et le poivre. Tamiser la farine au-dessus et mélanger le tout.
3. Chauffer l'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit très chaude. Prendre une cuil. à soupe de la préparation et, avec les mains, former un beignet ovale. En frire 5 à la fois, 1 à 2 mn, jusqu'à ce qu'ils soient dorés en dessous. Les retourner et faire cuire

l'autre face. Les laisser égoutter sur du papier absorbant. Recommencer l'opération avec le reste de préparation. Saupoudrer les beignets de parmesan et servir.

## Beignets de riz à l'italienne

Préparation :

35 mn + réfrigération

Cuisson :

25 minutes

Pour 10 beignets



2 cuil. à soupe d'huile d'olive + huile supplémentaire pour la friture

1 petit oignon émincé

1/2 tasse de riz à grain court

1 1/4 de tasse de bouillon de volaille chaud ou de bouillon cube et d'eau

1 gousse d'ail écrasée

1 cuil. à soupe de concentré de tomate

1 cuil. à café d'origan séché

1/3 de tasse de parmesan fraîchement râpé

30 g de beurre

2 œufs battus

10 cubes de cheddar d'1 cm

Chapelure

1 tasse 1/2 de sauce tomate italienne en conserve

1. Chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire fondre l'oignon en remuant

pendant 5 mn. Ajouter le riz et continuer de tourner, 3 mn environ, jusqu'à ce qu'il soit opaque.

2. Incorporer la moitié du bouillon chaud, l'ail, le concentré de tomate et l'origan. Porter à ébullition en remuant bien jusqu'à ce que le bouillon soit presque entièrement évaporé. Verser alors le bouillon restant, baisser le feu et laisser cuire à découvert, 10 à 15 mn, jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Hors du feu, incorporer le parmesan et le beurre. Couvrir et laisser refroidir.

3. Une fois la préparation refroidie, y ajouter les œufs et bien mélanger. Placer 2 cuil. à soupe à la fois au creux de sa main. Poser 1 cube de cheddar au centre et l'envelopper de préparation tout en formant une boule. Saupoudrer de chapelure, prendre du papier sulfurisé et y rouler les boules préparées, puis les réfrigérer pour qu'elles raffermissent.

4. Verser 3 cm d'huile environ dans une friteuse. Lorsqu'elle est chaude, y frire quelques beignets à la fois pendant 4 mn environ. Lorsqu'ils sont dorés, les retirer et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Les servir avec la sauce tomate chaude.

Beignets de riz à l'italienne (en haut) et beignets de carotte et de courgette.



## Beignets de pomme de terre suédois

Préparation :  
15 minutes  
Cuisson :  
4 à 5 minutes par série  
Pour 10 beignets



500 g de pommes de terre pelées (pas nouvelles)  
1 oignon pelé  
2 cuil. à soupe de farine  
1/2 cuil. à café de sel  
1/2 cuil. à café de poivre noir  
1 œuf légèrement battu  
Huile d'olive pour la friture

1. Râper les pommes de terre et l'oignon dans une jatte. Presser cette préparation dans ses mains pour en extraire l'excès de liquide. Le jeter, remettre la préparation dans la jatte et la remuer. Ajouter la farine, l'œuf, le sel et le poivre, bien mélanger.  
2. Chauffer l'huile dans une grande poêle. Y déposer 2 bonnes cuil. à soupe de préparation et les aplatir délicatement avec une fourchette. Cuire les beignets jusqu'à ce que le dessous soit doré et croustillant. Les retourner, faire cuire l'autre face puis les laisser égoutter sur du papier absorbant.

## Champignons panés

Préparation :  
20 minutes  
Cuisson :  
15 minutes  
Pour 12 champignons



12 champignons de Paris  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive + huile supplémentaire pour la friture  
1/2 oignon finement émincé  
1 gousse d'ail écrasée  
1/4 de cuil. à café de sel  
1/4 de cuil. à café de poivre noir  
1 cuil. à café de thym frais ciselé  
2 œufs battus  
Farine  
Chapelure ou miettes de pain blanc rassis

**Sauce**  
1/3 de tasse de mayonnaise (préparée avec un œuf entier)  
1 cuil. à soupe de crème fraîche  
2 cuil. à café de jus de citron

1. Emincer finement les pieds des champignons (réserver les chapeaux). Chauffer l'huile dans une petite sauteuse et y faire fondre l'oignon à feu moyen. Ajouter l'ail et les pieds de champignons émincés et faire cuire 5 mn environ. Une fois que ceux-ci ont ramolli et que le jus s'est évaporé,

retirer du feu puis ajouter le sel, le poivre et le thym. Laisser légèrement refroidir avant d'incorporer 1 cuil. à soupe d'œuf battu à la préparation. En remplir les chapeaux réservés, en tassant bien.

2. Saupoudrer de la farine sur une feuille de papier sulfurisé et de la chapelure sur une autre. Verser le reste d'œuf battu dans une assiette à soupe. Fariner les chapeaux, les passer dans l'œuf, puis dans la chapelure tout en appuyant bien.

3. Chauffer 3 cm d'huile environ dans une poêle. Y frire les chapeaux, 3 mn environ. Une fois qu'ils sont dorés et croustillants, les retirer et les laisser égoutter sur du papier absorbant.

4. **Sauce** : mélanger la mayonnaise avec la crème fraîche et le jus de citron. En déposer un peu sur chaque beignet.

### Suggestions

Les champignons peuvent être préparés 6 heures à l'avance et gardés, couverts, au réfrigérateur. Ils accompagnent bien les poissons et les viandes grillées au barbecue.

Champignons panés (en haut) et beignets de pomme de terre.





## Beignets de cervelle

Préparation :  
20 minutes +  
20 minutes de trempage  
Cuisson :  
20 minutes  
Pour 4 personnes



4 cervelles préparées,  
coupées en 2  
2 tasses d'eau  
1 feuille de laurier  
1/2 oignon détaillé  
en tranches  
4 grains de poivre entiers  
2 cuil. à soupe de persil frais  
ciselé  
1 cuil. à café de thym frais  
ciselé  
1 tasse de chapelure ou de  
miettes de pain rassis  
1/4 de tasse de farine  
1 pincée de sel  
1 cuil. à café d'huile + huile  
supplémentaire pour la  
friture  
1 œuf légèrement battu

1. Laisser tremper les cervelles, 20 mn, dans 1 tasse d'eau. Les égoutter et les débarrasser d'autant de peau que possible. Réunir 1 tasse d'eau tiède, les cervelles, le laurier, l'oignon et le poivre dans une casserole et faire mijoter 15 mn à feu doux. Laisser refroidir.  
2. Mélanger le persil, le thym et la chapelure sur du papier sulfurisé. Mettre

la farine et le sel dans une assiette, puis mélanger l'huile et l'œuf dans un bol. Fariner les cervelles, les passer dans l'œuf puis les enrober de chapelure. Chauffer à feu modéré, une casserole à moitié remplie d'huile. Y frire les cervelles 3 mn environ, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées en surface. Les égoutter sur du papier absorbant.

**Note :** les beignets de cervelles peuvent être servis avec des crudités, du jus de citron ou un peu de moutarde.

## Beignets aux légumes et aux amandes

Préparation :  
20 minutes  
Cuisson :  
6 minutes par série  
Pour 8 beignets



60 g d'amandes en poudre  
3/4 de tasse de courgette  
râpée  
3/4 de tasse de carotte  
râpée  
1 tasse de potiron râpé  
2 œufs  
1 cuil. à soupe de persil frais  
ciselé

1 cuil. à café de thym frais  
ciselé  
1/2 cuil. à café de sel  
1/4 de cuil. à café de poivre  
noir  
Farine  
Huile pour friture

1. Presser entre ses mains la courgette râpée pour en extraire l'excès de jus. Bien la mélanger avec la poudre d'amandes, la carotte et le potiron râpés.

2. Par ailleurs, battre les œufs, le persil, le thym, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Incorporer le tout aux légumes en remuant pour bien lier la préparation. En prendre 1 bonne cuil. à soupe et former 1 boule entre ses mains. Saupoudrer de la farine sur du papier sulfurisé et y rouler les boules pour bien les enrober.

3. Verser environ 1 cm d'huile dans la poêle. Lorsqu'elle est modérément chaude, y déposer les beignets et les aplatir délicatement avec une fourchette. Les frire à feu modéré 3 à 4 mn par face, sans hâter la cuisson car les légumes seraient mal cuits. Retirer les beignets et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Les servir avec une salade composée.

Beignets aux légumes et amandes (en haut) et  
beignets de cervelle.





## Beignets d'aubergine

Préparation :  
40 minutes +  
20 minutes de repos  
Cuisson :  
15 à 20 minutes  
Pour 4 à 6 personnes



### Crème au yaourt

200 g de yaourt nature  
2 cuil. à soupe d'oignon râpé fin  
1/2 cuil. à café de feuilles de menthe séchée  
1/2 cuil. à café de sel  
1/4 de cuil. à café de coriandre en poudre  
1 pincée de cumin en poudre

1 aubergine grosse et longue  
1 cuil. à soupe de sel  
2 cuil. à soupe de besan + 1/2 tasse supplémentaire  
1/4 de cuil. à café de poivre noir  
1/4 de tasse de farine  
1/4 à 1/2 cuil. à café de levure chimique  
2 œufs légèrement battus  
1/2 tasse de bière fraîche  
2 cuil. à café de jus de citron  
2/3 de tasse d'huile d'olive

**1. Sauce au yaourt :** battre tous les ingrédients dans une petite jatte, jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Couvrir d'un film plastique et réfrigérer.  
**2.** Couper l'aubergine en 20 rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Les saupoudrer de sel des 2

côtés et les laisser dégorger 20 mn dans une passoire. Les rincer sous l'eau, bien les égoutter et les sécher avec du papier absorbant.  
**3.** Mélanger 2 cuil. à soupe de besan avec le poivre sur du papier sulfurisé. Fariner légèrement les rondelles et les secouer pour enlever l'excès de besan.  
**4.** Tamiser 1/2 tasse de besan, la farine et la levure dans une jatte de taille moyenne, puis former un puits au centre. Y verser en une fois les œufs, la bière et le jus de citron, et battre jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux.  
**5.** Chauffer l'huile dans une grande sauteuse. A l'aide d'une fourchette, plonger les rondelles d'aubergine dans la pâte. Les sortir, laisser couler l'excès de pâte et les frire à feu vif puis moyen, environ 2 mn par côté. Les placer sur un plat et les tenir au chaud. Recommencer avec le reste de pâte et d'aubergine. Servir ces beignets avec la sauce au yaourt, bien froide.

**Note :** le besan est une farine de lentilles, de couleur jaune. Il est vendu dans les magasins de produits diététiques et les épiceries fines. Les aubergines peuvent être coupées au choix en rondelles ou en bâtonnets épais.

## Beignets de maïs

Préparation :  
15 minutes  
Cuisson :  
3 minutes par série  
Pour 20 beignets



1 tasse 1/4 de farine  
1 1/2 cuil. à café de levure chimique  
1/2 cuil. à café de coriandre en poudre  
1/4 de cuil. à café de cumin en poudre  
130 g de grains de maïs en boîte, bien égouttés  
130 g de maïs en conserve réduit en purée  
1/2 tasse de lait  
2 œufs légèrement battus  
2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche ciselée  
Sel et poivre  
1/2 tasse d'huile d'olive

### Sauce relevée

1 cuil. à soupe de vinaigre brun  
3 cuil. à café de sucre roux  
1 cuil. à café de sambal oelek ou de sauce au piment  
1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche ciselée  
1/2 cuil. à café de sauce de soja

**1.** Dans une jatte de taille moyenne, tamiser la farine avec la levure, la coriandre et le cumin. Former un puits au centre et y verser en une fois le maïs (en grains et en purée), le lait, les œufs, la ciboulette, le sel et le poivre. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte sans grumeaux.



Beignets d'aubergine (en haut) et beignets de maïs.

**2.** Chauffer l'huile dans une grande poêle anti-adhésive. Y déposer de bonnes cuil. à soupe de préparation, en les espaçant de 2 cm et en les aplatissant légèrement. Cuire les beignets 2 mn à feu vif puis moyen, jusqu'à

ce que le dessous soit doré. Les retourner et cuire l'autre face. Les retirer et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Recommencer l'opération avec la préparation restante. Savourer les beignets en les trempant

légèrement dans la sauce relevée.  
**3. Sauce relevée :** chauffer tous les ingrédients dans une petite casserole, pendant 1 à 2 mn, pour que la sauce soit bien chaude et le sucre dissous.



## Dés de fromages panés

Préparation :

15 minutes +

25 minutes de repos

Cuisson :

10 minutes

Pour 4 à 6 personnes



175 g de feta ferme, en un morceau

125 g de mozzarella

1/3 de tasse de farine

1/4 de cuil. à café de poivre noir

1 œuf légèrement battu

1/2 tasse de chapelure

Huile pour la friture

1. Couper la feta et la mozzarella en dés de 2 cm. Mélanger la farine et le poivre sur du papier sulfurisé. Fariner légèrement les dés de fromage.

2. En passer quelques uns dans l'œuf battu, puis dans la chapelure. Les secouer légèrement pour en enlever la chapelure en trop.

Renouveler l'opération avec le reste de fromage et de chapelure. Disposer les dés de fromage sur une plaque recouverte de papier d'aluminium. Couvrir et réfrigérer 25 mn.

3. Chauffer 3 cm d'huile dans une friteuse.

Lorsqu'elle est modérément chaude, y plonger quelques dés de fromage et les cuire à feu moyen, 2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

4. Les retirer et les laisser

égoutter sur du papier absorbant. Répéter l'opération avec les dés restants et servir.

### Suggestions

Servir comme en-cas ou en entrée avec une sauce aux piment doux, à la prune ou aux canneberges, ou bien une gelée à la menthe tiède.

## Beignets de crabe et crevettes

Préparation :

10 minutes

Cuisson :

8 minutes

Pour 20 beignets



2 oignons de printemps, finement émincés

200 g de crabe en boîte, bien égoutté

200 g de crevettes décortiquées en boîte, bien égouttées

2 cuil. à café de jus de citron

1 pincée de sel

1 œuf légèrement battu

2/3 de tasse de farine tamisée

1/3 à 1 1/2 cuil. à café de levure chimique

1/3 de tasse de bière fraîche

2/3 de tasse d'huile

1/2 tasse de sauce de piment doux

1. Dans une jatte, rassembler les oignons de printemps, le crabe, les crevettes, le jus de citron, le sel et l'œuf battu. Mélanger le tout avec une cuillère en bois.

2. Ajouter la farine, la levure et la bière en une fois et battre jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène.

3. Chauffer l'huile dans une sauteuse. Y déposer plusieurs cuil. à soupe du mélange en les espaçant de 2 cm environ et en les aplatissant légèrement.

4. Frire les beignets à feu vif puis moyen, 2 mn environ, pour dorer le dessous. Les retourner et cuire l'autre face, puis les garder au chaud sur une assiette.

Recommencer l'opération avec le mélange restant. Servir les beignets avec la sauce de piment doux.

## Beignets au fromage et au persil

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

20 minutes

Pour 45 beignets



60 g de beurre coupé en morceaux

1/2 tasse d'eau

2/3 de tasse de farine

1 pincée de sel

1 pincée de poivre de Cayenne

3 œufs légèrement battus

3/4 de tasse de parmesan, râpé grossièrement

1/2 cuil. à café de poivre noir concassé

1/4 de tasse de persil, grossièrement coupé

Huile pour la friture



À partir du haut : beignets de crabe et crevettes, dés de fromage panés, beignets au fromage et au persil.

1. Dans une casserole de taille moyenne, chauffer à feu doux l'eau et le beurre en remuant jusqu'à ce qu'il ait fondu. Porter à ébullition.

2. Hors du feu, ajouter en une fois la farine, le sel et le poivre de Cayenne mélangés. Battre avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Remettre sur le feu et chauffer 2 mn, jusqu'à ce que la pâte épaississe et se

détache des bords et du fond de la casserole. Placer la pâte dans un robot.

3. Mettre le robot en marche et verser les œufs en une fois. Mixer encore 1 minute jusqu'à ce que la pâte soit lisse et brillante. Ajouter en une fois le fromage, le poivre et le persil. Mixer encore 10 secondes, juste pour mélanger les ingrédients. Transvaser le tout dans une petite jatte.

4. Verser 3 cm d'huile dans une friteuse de taille moyenne. Lorsqu'elle est modérément chaude, y déposer délicatement 6 cuil. à soupe de pâte environ.

5. Frire les beignets en les retournant souvent avec une écumoire, pendant environ 5 mn pour qu'ils soient croustillants et bien dorés. Les retirer, les laisser égoutter sur du papier absorbant et servir.



## Beignets de viande à la hollandaise

Préparation :

40 minutes + réfrigération

Cuisson :

20 minutes +

3 minutes par série

Pour 24 beignets



2 cuil. à soupe d'huile d'olive +  
huile supplémentaire pour la  
friture

1 gros oignon finement émincé

1 gousse d'ail coupée en petits  
morceaux

45 g de beurre

1 cuil. à soupe de curry en  
poudre

2 cuil. à soupe de farine

3/4 de tasse de lait

1 cuil. à soupe de chutney à la  
mangue ou à la tomate +  
chutney supplémentaire

1/4 de cuil. à café de sel

1/4 de cuil. à café de poivre  
noir

2 tasses de viande hachée,  
cuite, froide et bien tassée  
(agneau, bœuf ou poulet)

Farine

2 œufs

Chapelure ou miettes de pain  
rassis

1. Dans une poêle faire  
revenir l'oignon dans l'huile,  
jusqu'à ce qu'il soit doré et  
fondant. Ajouter l'ail et faire  
cuire encore 30 secondes.  
Faire fondre le beurre dans  
la poêle, saupoudrer de curry  
et chauffer jusqu'à ce qu'il  
dégage tout son arôme.  
Incorporer alors la farine, en  
remuant pendant 2 mn.  
Hors du feu, verser  
progressivement le lait dans  
la poêle en tournant pour  
former une pâte lisse.  
Remettre à feu moyen et  
mélanger constamment  
jusqu'à ébullition et  
épaississement. Ajouter le  
chutney, le sel et le poivre.  
Ôter du feu et incorporer la  
viande jusqu'à ce qu'elle soit  
bien enrobée de sauce.  
Laisser refroidir sous un film  
plastique puis réfrigérer au  
moins 1 heure.

2. Former des boulettes de  
viande au creux des mains  
bien sèches.

3. Mettre la farine dans une  
assiette, saupoudrer la  
chapelure sur du papier  
sulfurisé et battre les œufs  
dans une petite jatte. Passer  
les boulettes successivement  
dans la farine (faire tomber  
le superflu) l'œuf et la  
chapelure. Couvrir et  
réfrigérer 1 heure (une nuit  
si possible).

4. Remplir à moitié une  
friteuse d'huile. Lorsqu'elle  
est chaude, y plonger  
quelques boulettes à la fois.  
Veiller à ce qu'elles soient  
recouvertes d'huile. Les  
retirer lorsqu'elles sont  
dorées et croustillantes, puis  
les laisser égoutter sur du  
papier absorbant. Servir  
avec du chutney.

**Note :** utiliser pour cette  
recette tout reste de viande  
cuite et la mixer au robot ou  
la couper menu avec un  
couteau aiguisé.

*Beignets de viande à la hollandaise.*



1 Mettre la viande dans la poêle et remuer pour  
bien l'enrober de sauce.



2 Rouler entre ses mains 1 bonne cuil. à soupe  
de préparation.



3 Enrober les boulettes de viande de farine, œuf  
et chapelure.



4 Avec une écumoire, retirer les beignets de  
l'huile et les égoutter sur du papier absorbant.







## Beignets russes au fromage frais

Préparation :  
20 minutes + réfrigération  
Cuisson :  
4 minutes par série  
Pour 14 beignets



500 g de fromage frais ou de ricotta (fromage italien)  
2 jaunes d'œufs  
1 pincée de sel  
2 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1 cuil. à café de zeste de citron râpé  
Farine  
45 g de beurre  
2 cuil. à soupe d'huile  
2 citrons  
2 cuil. à soupe de sucre glace  
1/2 tasse de crème fraîche ou de yaourt nature

1. Ecraser le fromage frais ou la ricotta à la fourchette. Bien y incorporer les jaunes, le sucre, le sel et le zeste de citron. Réfrigérer plusieurs heures (24 heures si possible).
2. Mettre la farine sur une assiette et y déposer 1 bonne cuil. à soupe de préparation. La retourner délicatement pour l'enrober de farine puis en ôter le surplus. La rouler pour former 1 boule et l'aplatir légèrement.
3. Dans une poêle de taille

moyenne, chauffer la moitié de l'huile et la moitié du beurre. Y déposer les beignets en les espaçant de 2 cm environ. Les frire à feu moyen, 2 à 3 mn, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Les retourner, cuire l'autre face et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Répéter l'opération, en chauffant le reste de beurre et d'huile si nécessaire. Arroser les beignets de jus de citron et les saupoudrer de sucre glace tamisé. Servir éventuellement avec de la crème fraîche ou du yaourt nature.

## Beignets à la banane

Préparation :  
10 minutes  
Cuisson :  
3 minutes  
Pour 4 personnes



3 grosses bananes mûres et fermes  
2 cuil. à soupe de farine  
1 œuf légèrement battu  
1/2 tasse de chapelure  
2 cuil. à soupe d'amandes en poudre  
1/2 tasse de cannelle en poudre  
60 g de beurre  
1 cuil. à soupe d'huile  
2/3 de tasse de crème  
Sucre glace

1. Recouvrir une plaque de papier sulfurisé. Couper la banane en 2 morceaux, puis les fendre en 2. Les enrober légèrement de farine et en ôter le surplus. Les tremper dans l'œuf puis les passer dans la chapelure mélangée à la poudre d'amandes et à la cannelle. Les secouer légèrement avant de les déposer sur la plaque.
2. Chauffer le beurre et l'huile dans une grande sauteuse. Y disposer les morceaux de banane en 1 couche. Les frire à feu moyen 2 mn environ, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Les retourner et les faire cuire 1 minute de l'autre côté. Les retirer et les laisser égoutter sur du papier absorbant.
3. Saupoudrer les beignets de sucre glace et les servir tièdes, éventuellement avec de la glace.

**Note :** mieux vaut préparer les bananes au dernier moment pour éviter qu'elles ne noircissent. Servir ces beignets avec votre sauce préférée.



Beignets à la banane (en haut) et beignets russes au fromage frais.



## Beignets de riz aux groseilles

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

3 minutes par série

Pour 12 beignets



- 1/3 de tasse de groseilles
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à café de zeste de citron râpé
- 2 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel
- 1/3 de tasse de farine
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre + 2 cuil. à soupe supplémentaires
- 2/3 de tasse de riz à grains longs, cuit
- 30 g de beurre
- 1/4 de cuil. à café de cannelle en poudre

1. Dans un bol, mélanger les groseilles, le jus de citron et le zeste.
2. Verser les 3 jaunes d'œufs dans une jatte. Y incorporer le sel, la farine et 1 cuil. à soupe de sucre en poudre en battant bien. Ajouter ensuite le riz et le mélange à la groseille.
3. Dans une petite jatte bien sèche, monter les blancs en neige ferme. En incorporer d'abord 1/3 à la préparation, puis le reste petit à petit.
4. Laisser fondre le beurre dans une poêle. Y déposer plusieurs cuil. à soupe de

pâte et incliner la poêle pour former des petits beignets ronds. Les frire à feu doux 2 mn environ, puis les retourner et cuire l'autre face, 1 à 2 mn, jusqu'à ce que les beignets soient dorés.

5. Les servir nature ou saupoudrés de sucre et de cannelle mélangés.

## Beignets surprise à la glace

Préparation :

40 minutes + congélation

Cuisson :

12 minutes

Pour 12 beignets



- 1 l de glace à la vanille
- 450 g de gâteau de Savoie
- 2 œufs légèrement battus
- 1/2 tasse de chapelure
- 1/4 de tasse de noix de coco déshydratée
- 1/4 de cuil. à café d'épices mélangées (muscade, cannelle, clous de girofle, gingembre)
- Huile pour la friture
- Fraises pour servir

### Sauce au caramel

- 60 g de beurre
- 1/2 tasse de sucre roux
- 2 cuil. à café de Maizena
- 1/3 de tasse de crème fraîche
- 1 cuil. à café de jus de citron

1. Tremper une cuillère à glace dans de l'eau tiède et la secouer avant de former 1 petite boule de glace. Répéter cette opération



- pour mouler 12 boules que l'on déposera sur une plaque recouverte de papier d'aluminium. Les passer 1 heure au congélateur pour qu'elles soient bien dures.
2. Enlever la partie grillée du gâteau de Savoie. Le diviser en 18 tranches de même épaisseur, puis en couper 6 en deux. Déposer 1 boule de glace sur une tranche de gâteau et la recouvrir d'une demi-tranche.
  3. Se mouiller légèrement les mains puis envelopper totalement la glace de

Beignets de riz aux groseilles (à gauche) et beignets surprise à la glace.

- gâteau, en opérant rapidement (avec délicatesse mais fermeté). La remettre aussitôt au congélateur et recommencer l'opération avec les autres boules de glace.
4. Tremper 1 boule de glace dans l'œuf battu puis l'enrober sans excès de chapelure mélangée à la noix de coco et aux épices. La remettre au congélateur et procéder de même avec les autres boules.
  5. Chauffer une petite friteuse à moitié remplie

- d'huile. Lorsque celle-ci est modérément chaude, y déposer délicatement 2 ou 3 boules à la fois, à l'aide d'une cuillère en métal. Cuire à feu vif puis moyen, 2 mn environ, jusqu'à ce que les beignets soient dorés et croustillants. Les retirer avec précaution avec une écumoire et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Les servir avec la sauce au caramel et des fraises coupées en tranches;
6. **Sauce au caramel :** réunir tous les ingrédients

- dans une petite casserole à fond épais. Remuer constamment à feu doux pendant 3 mn, jusqu'à ce que le beurre soit fondu et le sucre dissous. Porter à ébullition puis baisser le feu et remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe et bouille à nouveau. Ôter du feu et laisser légèrement refroidir.

**Note :** placés dans un récipient hermétiquement clos, les beignets surprise peuvent se garder jusqu'à 1 mois au congélateur.



## Beignets à l'ananas

Préparation :

10 minutes +

20 minutes de repos

Cuisson :

10 minutes

Pour 6 beignets



450 g de rondelles d'ananas en boîte, égouttées

1/2 tasse de farine

1/2 à 1 cuil. à café de levure chimique

1 cuil. à café de sucre

1/2 tasse d'eau de Seltz froide

1 œuf légèrement battu

Huile pour la friture

1. Bien égoutter les tranches d'ananas sur du papier.  
2. Tamiser la farine, la levure et le sucre dans une petite jatte. Former un puits au centre et y verser en une fois l'eau de Seltz et l'œuf battu. Battre pour incorporer complètement le liquide et obtenir une pâte sans grumeaux. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 20 mn.

3. Chauffer 3 cm d'huile dans une friteuse. À l'aide d'une pince ou d'une fourchette, plonger chaque tranche d'ananas dans la pâte et bien enrober les deux côtés. Déposer délicatement 2 ou 3 rondelles à la fois dans l'huile chaude. Faire cuire à feu moyen 4 mn environ, jusqu'à ce que les beignets soient dorés et croustillants. Les retirer avec

précaution à l'aide d'une écumoire ou d'une pince et les laisser égoutter sur du papier absorbant.

Recommencer l'opération avec le reste de pâte et d'ananas.

4. Servir ces beignets soit avec des frites et du poulet frit, soit en dessert avec des beignets à la banane et de la crème.

## Beignets aux pommes

Préparation :

10 minutes

Cuisson :

18 minutes

Pour 4 personnes



1/4 de tasse de Maïzena

1/2 cuil. à café de sucre

1 cuil. à soupe de graines de sésame grillées + 1 cuil. à soupe supplémentaire pour servir

1 blanc d'œuf légèrement battu

1 cuil. à soupe d'eau glacée

2 pommes vertes, pelées et coupées en 8

Huile pour la friture

### Sirop

2/3 de tasse de sucre en poudre

2 cuil. à soupe d'eau

1 cuil. à café de jus de citron

1. Mélanger la Maïzena, le sucre et les graines de sésame dans une jatte et former un puits au centre. Y verser le blanc d'œuf et 1 cuil. à soupe d'eau glacée et battre afin

d'incorporer tout le liquide et d'obtenir une pâte sans grumeaux.

2. Chauffer 3 cm d'huile dans une friteuse de taille moyenne. Plonger quelques morceaux de pomme dans la pâte et remuer pour bien les enrober. Les retirer en laissant s'écouler la pâte superflue puis les déposer délicatement dans l'huile chaude.

3. Frire les beignets à feu vif puis moyen, 3 mn environ, pour qu'ils soient dorés et croustillants. Les retirer avec une pince ou une écumoire et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Répéter l'opération tant qu'il reste de la pâte et des pommes.

4. Présenter les beignets sur un plat de service. Les arroser de sirop et les parsemer de graines de sésame.

5. **Sirop** : dans une petite casserole à fond épais, réunir l'eau, le jus de citron et le sucre. Faire dissoudre celui-ci en remuant 5 mn à feu doux. Porter alors à ébullition puis baisser le feu. Laisser mijoter à découvert sans remuer pendant 8 mn pour que le sirop soit légèrement doré. Ôter du feu aussitôt et laisser refroidir 1 mn.

**Note** : le sirop et les beignets sont meilleurs lorsqu'ils viennent d'être faits. Ils peuvent être servis soit avec du porc grillé ou cuit au four, soit, comme dessert, avec de la glace.

Beignets à l'ananas (en haut) et beignets aux pommes.





# Index

Les termes en italiques renvoient aux ingrédients utilisés

Ananas, 62  
 Aubergine, 52  
 Avocat, 17, 30

Bacon, 14

Beignets  
 ananas (à l'), 62  
 aubergine (d'), 52  
 banane (à la), 59  
 carotte et courgette (de), 47  
 cervelle (de), 50  
 champignons panés, 48  
 coquille Saint-Jacques (à la), 44  
 crabe et crevettes (de), 54  
 fromage pané, 54  
 fromage et persil (au), 54  
 indiens, 44  
 glace (surprise à la), 60  
 légumes et amandes (aux), 50  
 maïs (de), 52  
 pommes (aux), 62  
 pommes de terre suédois (de), 48  
 riz à l'italienne (de), 47  
 riz et groseilles (de), 60  
 russe au fromage frais, 59  
 viande à la hollandaise (de), 56

Boeuf, 56  
 Blinis, 26

Céréales, 32  
 Champignons, 14, 28, 48  
 Chocolat, 2, 20, 34, 36, 42  
 Coquilles Saint-Jacques, 44  
 Crème anglaise, 2

Crêpes  
 américaines, 22  
 banane (à la), 38  
 blé complet et épices (de), 32  
 blinis, 26  
 bœuf à la mexicaine (au), 24  
 caramélisées aux pommes, 42  
 céréales (aux), 32  
 chocolat et aux noix (gâteau de), 42  
 chocolatée avec fruits à la liqueur, 34  
 crème anglaise, 38  
 crème au citron (à la), 34  
 épinards (fourrés au), 26  
 maïs et bacon (au), 24  
 pikelets, 36  
 poivron et olives noires (aux), 28  
 pommes de terre et potiron (au), 30

Crevettes, 8, 54

Épinards, 26  
 Fromage, 17, 40; 54  
 Gaufres, 2  
 Herbes  
 Maïs, 24, 30, 52

Omelettes  
 avocat et fromage (à l'), 17  
 bacon et champignons (au), 14  
 chocolat et noisettes (au), 20

Suite d'omelettes  
 courgette (crémeuse aux), 18  
 crémeuse, 8  
 crevettes (aux), 8  
 espagnole, 12  
 herbes (aux), 12  
 italienne aux légumes, 17  
 nature, 6  
 nouilles (aux), 6  
 porc et gingembre (au), 18  
 roulées parfumées au soja, 8  
 sauce tomate (à la), 14  
 soufflée savoureuse, 11  
 style pizza, 4  
 sucrée au pain 20

Pannequets  
 croustillants aux champignons, 28  
 fromage frais et cerise (au), 40  
 mexicains à l'avocat, 30  
 noisette et mousse au chocolat (à la), 36

Pikelets, 36  
 Pommes, 42, 62  
 Potiron, 30  
 Porc, 18

Sauces  
 caramel au beurre, 3  
 chocolat, 2  
 fruits rouge, 3  
 gingembre et citron vert, 3  
 noix et sirop d'érable 3

Tomates, 14  
 Viande, 18, 24, 56

# DISPONIBLES DANS CETTE SÉRIE:

Amuse-Gueules et compagnie  
 Amuse-Gueules pour toutes occasions  
 Casse-croûte  
 Chocolats et confiseries  
 Cocktails et Boissons de Fête  
 Cuisine allégée  
 Cuisine anglaise  
 Cuisine cajun  
 Cuisine chinoise  
 Cuisine écossaise  
 Cuisine espagnole  
 Cuisine grecque  
 Cuisine indienne  
 Cuisine indonésienne  
 Cuisine irlandaise  
 Cuisine italienne  
 Cuisine japonaise et coréenne  
 Cuisine libanaise  
 Cuisine mexicaine  
 Cuisine thaïlandaise  
 Cuisine campagnarde – les recettes de chez nous  
 Cuisine marocaine  
 Délices au chocolat – les pâtisseries  
 Du pudding au gâteau  
 Fête et cadeaux gourmands  
 Gâteaux – les traditionnels  
 Gâteaux de fête pour les enfants  
 Gâteaux en un tour de main  
 Gâteaux et muffins  
 Gâteaux fromage, meringues, diplomates  
 Gâteaux vite faits  
 Glaces, sorbets et desserts rafraîchissants  
 Hamburgers savoureux  
 L'heure du goûter – bouchées salées et sucrées

La Cuisine aux herbes  
 La Cuisine des bébés et des tout-petits  
 La Folie des biscuits  
 Le Poulet – recettes créatives  
 Le Riz – préparation traditionnelle  
 Légumes – les bien connus  
 Les Currys – recettes classiques  
 Les Légumes – recettes innovatrices  
 Les Pâtes à toutes les sauces  
 Les Pâtes rapides  
 Les petits cuisiniers  
 Les Rôtis  
 Les Salades sages et folles  
 Les Tourtes – recettes traditionnelles  
 Menus de fête pour enfants  
 Menus Grillades  
 Omelettes, crêpes et beignets  
 Pains et petits pains  
 Pâtes – les préférées  
 Pâtisseries et feuilletées  
 Pizzas et Toasts  
 Plats uniques  
 Poissons et Fruits de Mer  
 Pommes de terre – mille et une façons de les préparer  
 Poulet minute  
 Quiches et tourtes  
 Recettes au Wok et à la poêle  
 Sauces et Vinaigrettes  
 Soupes – recettes traditionnelles  
 Tartes et poudings  
 Viande hachée – délicieuse et raffinée  
 Yum Cha et délices d'Asie