

LES CRÊPES



PRATIQUE CULINAIRE

Pour 6-8 crêpes environ

1 oeuf

1 pincée de Sel

2 cuillères à soupe d'huile

25 cl de lait

100 g de farine

5 cl d'huile pour la cuisson

RECETTE

ETAPE N°1

Tamiser la farine et le sel dans le saladier.

ETAPE N°2

Creuser une fontaine, y verser l'huile et l'œuf battu en omelette.

ETAPE N°3

Commencer à mélanger de « proche en proche » avec un fouet.

Mouiller progressivement avec le lait tout en continuant de mélanger.

La pâte obtenue doit être souple et sans grumeaux.

ETAPE N°4

Laisser reposer une 1/2 heure à température ambiante, dans un récipient couvert.

ETAPE N°5

Pour la cuisson, graisser légèrement la crêpière et mettre à chauffer. Une fois à bonne température (faire le test de la goutte de pâte), y couler une petite louche de pâte. Etaler la pâte au fond de la crêpière.

Laisser cuire le premier côté jusqu'à ce que les bords se décollent.

Retourner et cuire l'autre côté.

REMARQUES : Cette pâte neutre peut être garnie de façon salée (béchamel au jambon, champignons, fromage, épinards,...) ou sucrée (sucre, cassonade, chocolat, compote,...). Les crêpes peuvent être présentés en ficelle, en aumônière, en gâteau de crêpes, en pannequet, ou simplement pliées en triangles. Pour les préparations sucrées, elles se dégustent chaudes ou froides.

PRATIQUE CULINAIRE : LA PÂTE À CRÊPES

LA PÂTE À CRÊPES : LES INGREDIENTS

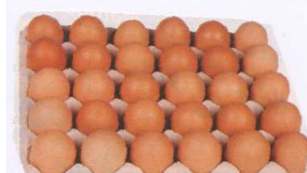
A l'occasion du carnaval enfantin de votre ville, vous organisez un goûter pour votre petite sœur et ses amis. Pour cette petite fête, vous voulez réaliser des crêpes.

1) Voici le prospectus d'un supermarché. Observez attentivement les aliments qui s'y trouvent :

Offre valable du 10 au 17 Mars 2003

"Le p'tit Marché"

Spécial Goûter



2) Sur le prospectus, entourez les ingrédients dont vous avez besoin pour réali-
ser votre pâte à crêpes.

3) Avez-vous besoin d'autre chose ? (entourer la bonne réponse)

OUI NON

4) Si oui, quel ingrédient ne figure pas sur le prospectus ?

Il me manque

5) Dans le tableau ci-dessous, inscrivez la liste des ingrédients, et dans la co-
lonne de droite, indiquez la quantité nécessaire pour réaliser une proportion de
pâte à crêpes (soit 6 à 8 crêpes) :

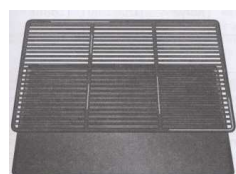
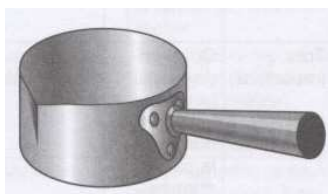
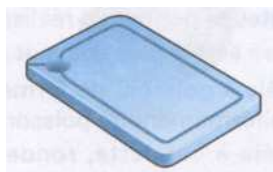
<u>INGREDIENTS</u>	<u>QUANTITE</u>
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

LA PÂTE À CRÊPES : LE MATERIEL

Ce matin, vous vous êtes rendu au supermarché « Le p'tit Marché » et vous y avez fait les courses pour le goûter de cet après-midi : il ne vous reste plus qu'à confectionner votre pâte à crêpes.

Vous vous rendez dans la cuisine pour préparer votre matériel.

1) Voici ce que vous trouvez dans le placard et le tiroir :



Source :
RP Nathan- la cuisine

2) Entourer le matériel nécessaire à la préparation de votre pâte à crêpes.

3) Avez-vous besoin d'autre chose ? (entourer la bonne réponse)

OUI

NON

4) Si oui, quel(s) ustensile(s) vous manque(nt)-t-il ?

Il me manque

.....

.....

5) Indiquez ci-dessous le matériel que vous aurez besoin pour réaliser la cuisson de vos crêpes (cochez les bonnes réponses) :

ramequin

fourchette

poêle

casserole

papier à usage unique

spatule en acier

grande louche

poêle à crêpes (crêpière)

petite louche

assiette

couteau

LA PÂTE À CRÊPES : LA TECHNIQUE

Votre amie arrive ; elle vous demande de bien vouloir lui expliquer comment vous réaliser une pâte à crêpes.

Découpez les étiquettes et replacez-les dans le tableau ci-dessous, dans la colonne « étapes ». Dans la colonne « pourquoi », justifiez la technique.

<u>N°</u>	<u>ETAPES</u>	<u>POURQUOI ?</u>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

ETIQUETTES A DECOUPER

Verser petit à petit le lait	Préparer le matériel
Ajouter l'huile	Tamiser la farine et le sel
Laisser reposer une demie heure	Ajouter l'œuf battu en omelette
Se mettre en tenue, se laver les mains	Effectuer les pesées
Faire une fontaine	Mélanger de proche en proche

Verser petit à petit le lait	Préparer le matériel
Ajouter l'huile	Tamiser la farine et le sel
Laisser reposer une demie heure	Ajouter l'œuf battu en omelette
Se mettre en tenue, se laver les mains	Effectuer les pesées
Faire une fontaine	Mélanger de proche en proche

Verser petit à petit le lait	Préparer le matériel
Ajouter l'huile	Tamiser la farine et le sel
Laisser reposer une demie heure	Ajouter l'œuf battu en omelette
Se mettre en tenue, se laver les mains	Effectuer les pesées
Faire une fontaine	Mélanger de proche en proche