

Crêpes farcies aux bananes caramélisées, tartinade de beurre d'arachide au chocolat et sauce au sirop d'érable

Recette pour 2

Description

Une recette goûteuse et cochonne.

L'astuce du chef

Vous pouvez préparer votre appareil à crêpe la veille et la garder au frigo avec une pellicule plastique toute la nuit sans problème !

Ingrédients

Crêpe

- 100 Ml Lait
- 50 Gr Farine
- 1 Unité(s) Oeuf
- 15 Gr Sucre
- 1 Cuil. à soupe Sirop d'érable
- 1 Cuil. à soupe Beurre fondu

- Beurre
- Huile végétale

Tartinade beurre d'arachide et chocolat

- 250 Ml Crème 35% à cuisson
- 40 Gr Cassonade
- 20 Gr Cacao en poudre
- 170 Gr Chocolat au lait
- 0.50 Tasse(s) Beurre d'arachide

- Beurre
- Huile végétale

Bananes caramélisées

- 2 Unité(s) Banane
- 0.50 Tasse(s) Cassonade
- 3 Cuil. à soupe Sirop d'érable
- 2 Cuil. à soupe Beurre

- Beurre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **40 mins**

À préparer avant le cours

Sortez tous vos ingrédients du frigo et pesez tous les ingrédients nécessaires.

Vous aurez besoin de :

2 cul de poule, 1 louche, 1 cuillère en bois, 1 fouet, une petite casserole, 1 maryse, 1 poêle anti-adhésive et une poêle en stainless.

Crêpes

Dans un cul de poule, mélangez à l'aide d'un fouet l'oeuf, le beurre fondu, le sucre, le sirop d'érable et le lait tiédi. Continuez en incorporant la farine en la tamisant, mélangez à nouveau jusqu'à consistance lisse. Ajoutez finalement votre petite pincée de sel. Laissez votre appareil se reposer 30 minutes sur le comptoir ou au frigo.

Ensuite dans une poêle anti-adhésive, versez un filet d'huile végétale et une noix de beurre et laissez fondre sur un feu moyen élevé. Quand la chaleur désirée sera atteinte, versez un peu de votre appareil à crêpe dans votre poêle à l'aide d'une louche et tournez la poêle avec votre poignet pour bien couvrir le fond de celle-ci. On ne recherche à faire une crêpe fine. Après environ deux minutes du premier côté, tournez votre crêpe pour cuire l'autre côté et ensuite réservez celles-ci sur une assiette plate.

Bananes caramélisées

Faites chauffer votre poêle en stainless, versez y votre cassonade bien à plat et laissez chauffer à feu moyen élevé SANS BRASSER jusqu'à ce qu'elle fonde complètement, ajouter ensuite le beurre et le sirop d'érable et mélangez tout doucement en tournant votre poêle avec votre poignet. Ajoutez ensuite vos bananes coupez en deux verticalement et caramélisez les deux deux côtés. Laissez reposer le tout sur un feu doux jusqu'au dressage de l'assiette.

Tartinade beurre d'Arachide et chocolat

Dans une casserole réunissez la crème, la cassonade et le cacao, portez le tout à ébullition, baissez le feu, tout en fouettant continuellement et laissez cuire encore 1 bonne minute.

À côté, dans un bol (ou saladier), déposez le chocolat en petit morceau et le beurre de votre choix (noisette ou peanut)

Versez dessus le mélange chaud de crème, laissez fondre doucement le chocolat et le beurre durant environ 30 secondes.

Ensuite fouetter le tout pour obtenir votre tartinade.

Finitions

Posez vos belles crêpes sur un assiette et garnissez l'intérieur avec votre tartinade et deux moitiés de bananes caramélisées, fermez ou roulez votre crêpe et garnissez votre crêpe farcie de votre sauce au sirop d'érable qui vous restera dans votre poêle.

Bon app !

Bon appétit!