

# Crêpes au lait d'amande et fleur d'oranger

Bonjour à toutes et tous

La chandeleur approche (c'est dimanche ^^), alors que diriez vous d'une nouvelle idée-recette de [crêpes](#) pour agrémenter cette occasion gourmande ? Nous venons tout juste d'en découvrir une excellente version et je ne peux résister au plaisir de vous la partager.

C'est une pâte à crêpe **au lait végétal** et en particulier **au [lait d'amande](#)**. On apprécie tous les desserts à base de ce lait donc pour changer, il me semblait opportun de tenter en crêpes. Pour bien parfumer l'affaire, j'ai ajouté à la pâte un peu de fleur d'oranger. La réalisation conduit à une crêpe très moelleuses et de texture légère, très parfumées grâce à la fleur d'oranger. Ce sont des crêpes tout en douceur, parfaites pour le sucré et qui n'ont pas besoin de renfort de garniture pour être appréciées.

Comme nous les avons tout(e)s adorées, je voulais donc vous partager l'idée. J'espère qu'elle vous permettra de vous régaler, vous et vos proches. Bonne journée !



- CRÊPES AU LAIT D'AMANDE -  
ET FLEUR D'ORANGER

## **Recette : Crêpes lait d'amande et fleur d'oranger**

**Saison de la recette : Toute l'année**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 20-30 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 15 à 20 crêpes :

- 500 ml de lait d'amande non sucré (1)
- 200 g de farine
- 3 œufs
- 50 g de sucre
- 1,5 cuillère à soupe d'huile neutre + un peu pour la cuisson
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- 1 petite pincée de sel fin

### **Réalisation**

#### **Étape 1 : Préparation de la pâte à crêpes**

- Dans un saladier, déposez la farine avec le sucre et le sel.
- Ajoutez les œufs et fouettez le tout.
- Ajoutez la fleur d'oranger, puis versez progressivement le lait en mélangeant régulièrement. Mélangez bien jusqu'à disposer d'une pâte bien homogène.
- Ajoutez l'huile re-mélangez un bon coup, puis laissez votre pâte reposer quelques instants.

#### **Étape 2 : Cuisson des crêpes lait amande.**

- Faites chauffer votre poêle crêpière puis une fois celle-ci chaude, baissez en position « moyenne » ( pour ma part, c'est du 6/9 en feu induction).
- Entre temps, récupérez votre pâte à crêpe et donnez lui quelques coups de fouet pour faire remonter la farine.
- Huilez légèrement la crêpière à l'aide d'un chiffon imbibé d'huile puis versez-y une louche de pâte.
- Laissez cuire jusqu'à ce que la crêpe se décolle facilement de votre poêle.
- Retournez à (ou faites la sauter si vous y arrivez), et laissez cuire encore une petite minute sur la deuxième face.
- Débarrassez la crêpe sur une assiette, et itérez jusqu'à épuisement de la pâte.

Servez chaud ou à température ambiante. Ces crêpes lait d'amande se dégustent telles quelles s'agrémentent bien d'un peu de sucre, de miel ou de confiture maison

---

#### **Astuces :**

- *Pour la cuisson* : Si vous n'en disposez pas, je vous conseille de vous équiper d'une poêle crêpière. C'est parfait pour les crêpes mais aussi tout ce qui est galettes de légumes, etc
  - *Sans grumeaux* : si vous avez peur des grumeaux, utilisez de la farine dite fluide c'est à dire de la farine avec un petit Txx : T45 ou T55.
  - *Pâte plus parfumée ?* Ajoutez une cuillerée à soupe de rhum.
  - (1) Si vous utilisez un lait sucré, n'ajoutez pas de sucre dans la recette
-