

CREPE SOUFFLEE A L'ORANGE

- **Type de plat :** Dessert
- **Difficulté :** Facile
- **Coût de la recette :** Bon marché
- **Temps de préparation :** 1 h 20 min
- **Temps de cuisson :** 15 min
- **Calories :** Elevé
- **Pays :** France



Ingrédients pour 4 personnes

Pour les crêpes :

- 150 g de farine
- 2 petits œufs
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 100 ml d'eau tiède
- 200 ml de lait
- zeste d'un citron
- sel

Pour le soufflé :

- 5 œufs
- 50 g de sucre + 1 cuillère à soupe
- 25 g de farine
- 100 ml de jus d'orange
- 1 pincée de sel

Etapes de préparation

1. **Préparation des crêpes :** Tamiser la farine à l'aide d'un tamis ou d'une passoire à maille fine. Mélanger la farine, le sucre, le zeste de citron et le sel dans un grand saladier. Faire un trou au centre et y déposer les œufs. Remuer doucement en mélangeant petit à petit. Mélanger le beurre fondu au lait et l'eau tiède. Verser ce dernier progressivement dans le saladier tout en mélangeant la préparation énergiquement. Il est important de verser le lait au fur et à mesure de manière à éviter les grumeaux. Une fois que la pâte est parfaitement lisse, la faire reposer 1 heure au réfrigérateur. Faire chauffer la crêpière, et la graisser avec un coton imbibé d'huile. Verser une louche de pâte, attendre que les bords de la crêpe colorent pour la décoller à l'aide d'une spatule. Une fois qu'elle se détache bien, retourner la crêpe et la cuire encore 1 minute environ.
2. **Préparation pour l'appareil à soufflé :** Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Dans deux saladiers, séparer les blancs d'œufs des jaunes. Mélanger à l'aide d'un fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et la farine. Ajouter le jus d'orange. Monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Ajouter la cuillère à soupe de sucre ce qui aide à serrer les blancs. Verser le mélange précédent dans les blancs d'œufs en neige puis mélanger très délicatement jusqu'à obtenir un appareil à soufflé homogène. Beurrer un peu les assiettes de présentation, disposer une crêpe sur chaque assiette et répartir une partie de la crème soufflé sur une moitié de la crêpe. Rabattre la crêpe afin de former un demi-cercle. Saupoudrer de sucre glace et enfournez pendant 15 minutes. Pendant la cuisson la crêpe va s'ouvrir, gonfler et se colorer. Après la cuisson, sortir les crêpes du four, saupoudrer à nouveau de sucre glace puis servir immédiatement. Ce dessert se déguste sans attendre.

