

# Crêpes parmentières gourmandes

Ce jeudi 2 février c'est la chandeleur! C'est la saison des crêpes. Mais cette année je vous en propose une version originale toute aussi délicieuse et **légère** que la recette traditionnelle à base de ... pommes de terre!

Et oui, saviez-vous qu'avec de la pomme de terre que l'on déguste habituellement en plat salé, on peut réaliser de merveilleux desserts? Je vous proposerai au cours de l'année d'autres desserts réalisés avec ces petites belles des champs! Pour l'instant étonnez votre petite famille avec cette recette qui réglera tout le monde. Ces petites crêpes peuvent se servir aussi bien sucrées comme celles que je vous présente aujourd'hui mais également salées en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Si vous désirez d'autres recette de crêpes:

- **Crêpes délice au miel et aux pignons. Pour la recette cliquez [ici](#).**
- **Crêpes caramélisées à la fleur d'oranger de Philippe Conticini. Pour la recette cliquez [ici](#).**



Crêpes gourmandes parmentières

### **Ingrédients (pour environ 20 crêpes)**

- 500 g de pommes de terre (spéciales purée type Bintje, Monalisa, Agria...)
- 75 g de farine tamisée
- 3 œufs entiers
- 4 blancs d'œufs
- 7 g de sel
- 10 cl de crème fraîche liquide entière
- du ghee: le ghee est du beurre auquel on a ôté le petit lait. Cela permet au beurre de ne pas brûler à haute température. Vous en trouverez dans les épicerie asiatiques ou bio.

### **Matériel**

- Moule en silicone pour pancakes. Le moule vous permettra de réaliser des crêpes bien régulières. Vous pouvez en acheter en cliquant sur l'image ci-dessous:



patisse 19232 – Moule à 3 blinis/mini crêpes/pancakes simultanés, silicone Starflex noir, Ø10cm

### Préparation

- Surtout ne pelez pas les pommes de terre: nettoyez-les sous l'eau et faites-les cuire à l'eau salée ou à la vapeur. Quand elles sont cuites, pelez-les quand elles sont encore chaudes.



Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée ou à la vapeur

- Passez-les au moulin à légumes ou écrasez-les finement au presse purée. Surtout ne les mixez pas: vous en ferez de la colle...



Passez les pommes de terre au moulin à légumes ou écrasez-les au presse purée

- Versez-les dans un grand bol avec la farine tamisée et le sel.



Versez les pommes de terre dans un grand bol avec la farine et le sel

- Incorporez les œufs entiers et les blancs. Mélangez bien et ajoutez la crème fraîche: la texture doit être celle d'une crème pâtissière.



Incorporez les œufs entiers et les blancs. Mélangez bien et ajoutez la crème fraîche

- Faites chauffer une grosse cuillerée de ghee dans une poêle. Posez le moule en silicone dans la poêle. Dans la poêle bien chaude versez la pâte.



Dans la poêle bien chaude versez la pâte

- Cuire les crêpes deux minutes. Ôtez le moule et retournez les crêpes. Cuire encore deux minutes.



Ôtez le moule et retournez  
les crêpes

- Les crêpes doivent être bien dorées sur les deux faces.



Les crêpes doivent être bien  
dorées sur les deux faces

- Égouttez les crêpes au fur et à mesure sur du papier absorbant.



Égouttez les crêpes au fur  
et à mesure sur du papier

absorbant

Il ne reste plus qu'à les servir avec un peu de chantilly, de la confiture, de la sauce au chocolat ou tout simplement du sucre glace. Un vrai bonheur!



Crêpes gourmandes parmentières

### **Le saviez-vous?**

La fête de la chandeleur se tient tous les ans à la même date, celle du 2 février. Cette journée célèbre la lumière. Son nom provient à l'origine de la « fête des chandelles ». Dans la tradition chrétienne, il est d'usage d'allumer des chandelles ou des cierges. Le prêtre peut profiter de cette fête pour bénir les chandelles des personnes venues prier, achetées à l'avance et qui seront utilisées dans l'année. Les fidèles en ramènent souvent une chez eux et l'exposent à leur fenêtre le

2 février. Pour les chrétiens, cette clarté rappelle la « lumière » prodiguée par le Christ.

Aujourd'hui cette fête est associée aux crêpes que l'on cuisine à cette occasion. Tradition que l'on fait remonter à la coutume de distribuer des galettes aux pèlerins venant à Rome, ou plus simplement, pour se rappeler que la fin de l'hiver approche et que l'on a encore des réserves de nourriture. De plus, lorsqu'on cuisine la première crêpe, il est courant de la faire sauter plusieurs fois de suite afin de conjurer le mauvais sort pour l'année à venir. Une vieille tradition rapporte que les paysans avaient coutume de le faire en tenant une pièce de monnaie dans la main gauche (un louis d'or pour les plus riches) afin d'attirer sur eux bonheur et prospérité...