

Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville vous propose **des idées de recettes élaborées par une diététicienne**

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus-en-ligne



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
D.U. nutrition du sport
8 ZA Les Cerisiers
14210 Evrigny
(au sein du cabinet médical)
tel. 02 31 15 65 25
mob. 06 71 81 76 86
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Fiche recette : Gâteau de crêpes au chocolat

Ingrédients :

Pour la pâte à crêpes :

2 œufs

160 g de sucre en poudre

325 g de farine

50 g de beurre fondu

60 cl de lait demi-écrémé

5 cl d'eau

Pour la ganache montée au chocolat :

200 g de chocolat noir

20 cl + 25 cl de crème liquide entière

Etapes :

Faites fondre le chocolat. Faites chauffer 20 cl de crème liquide. Incorporez la crème dans le chocolat en 3 fois, en mélangeant bien entre chaque ajout. Ajoutez ensuite les 25 cl de crème froide

Placez au réfrigérateur pour au moins 2 heures. Vous pouvez commencer à préparer la ganache la veille si besoin.

En attendant, préparez la pâte à crêpes. Mettez tous les ingrédients dans votre blender ou votre mixeur et mixez 1 minutes puissance maximale ! Laissez ensuite reposer la pâte 1 heure à température ambiante.

Faites cuire les crêpes à la poêle, 1 mn 30 d'un côté et 30 secondes de l'autre environ

Laissez refroidir complètement les crêpes.

On reprend la ganache ! Fouettez-la à vitesse moyenne, pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle épaississe. On a une ganache montée !

Disposez une première crêpe sur votre plat de service. Étalez dessus une fine couche de ganache. Recouvrez avec une crêpe et étalez de nouveau une couche de ganache. Continuez jusqu'à épuisement des crêpes (j'ai mis exactement 14 crêpes).

Placez le reste de ganache dans une poche à douille munie d'une douille cannulée. Pochez la ganache sur le dessus du gâteau.

Décorez avec des copeaux de chocolat ou du sucre glace.