



Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Farine de lin



Gruau



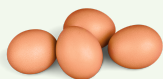
Sirop d'érable



Pommes



Bleuets



Œuf

Célébrez les saisons avec
les formes et les couleurs
amusantes de la récolte.

**Consultez notre menu
pour plus d'idées
d'accompagnement !**

Crêpes aux trois grains

Par Jenny & Rosie

Rendement : 100 crêpes de 4 pouces pour 50 portions

Ingrédients

Pour les crêpes :

10 tasses (2,5 L)
2 tasses (500 ml)
3 tasses (750 ml)
½ tasse (125 ml)
2 c. à soupe (30 ml)
1 tasse (250 ml)
2 c. à soupe (30 ml)
32
16 tasses (4 L)
1 tasse (250 ml)
Comme requis

Farine de blé entier

Graine de lin moulue (farine de lin)

Gruau, moulu en poudre dans un mélangeur

Poudre à pâte

Cannelle

Sucre

Sel

Œufs légèrement battus

Lait, eau ou mélange

Beurre fondu ou huile

Beurre, huile ou aérosol de cuisson pour la cuisson

Pour servir :

3 tasses (750 ml)

Sirop d'érable

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Pour la sauce aux pommes et aux bleuets, commencer la cuisson pour qu'elle ait le temps de refroidir.

1. Préchauffer le dessus plat à 375 °F (190 °C) ou le four à 170 °F (75 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, le lin moulu, l'avoine moulue, la poudre à pâte, la cannelle, le sucre et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter les œufs, le lait et le beurre ou l'huile. Verser dans les ingrédients secs et bien mélanger.
4. Si le dessus plat n'est pas disponible, faire chauffer deux grandes casseroles à feu moyen pendant quelques minutes. Ajouter du beurre ou de l'huile ou vaporiser d'un enduit à cuisson. Verser dans la pâte à crêpes par ¼ tasse (60 ml) et laisser cuire jusqu'à ce que les bords semblent secs et que des bulles se forment sur le dessus.
5. Retourner les crêpes, puis cuire de l'autre côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites, environ une minute. Pendant la cuisson des crêpes, empiler dans une plat pour table à vapeur et garder au chaud au four, à couvert. C'est aussi possible de faire cuire la pâte à crêpes sur 4 plaques de cuisson demi-format beurrées à 425°F (225°C) pendant environ 20 minutes. Couper en lanières ou en carrés pour servir.
6. Servir deux crêpes par assiette avec 1 cuillère à soupe de sirop d'érable et de sauce aux fruits ou de fruits frais.



Équipement

- Grand bol
- Deux grandes poêles à frire

Remarque des auteurs

“La sauce aux fruits est un ajout sain et populaire à toute assiette et se marie parfaitement avec les crêpes. C’est une excellente façon d’utiliser des fruits imparfaits. De nombreuses fermes locales ont des secondes et de bonnes affaires lors de l’achat de grandes quantités, ainsi que des fruits locaux congelés à vendre. peut vraiment en faire un régal local quelle que soit la saison. Des pommes et des bleuets surgelés sont disponibles toute l’année, vous pouvez donc préparer cette friandise locale quelle que soit la saison !”

– Jenny & Rosie

Recette bonus: Sauce aux fruits

Ingredients

- 10 lb (4,54 kg) **Pommes**, épépinées et hachées (ne pas éplucher)
 2 tasses (500 ml) **Bleuets** frais ou congelés
 2 C. à s. (30 ml) **Vanille**

Directions

1. Mettre les pommes hachées dans une grande casserole vide.
2. Couvrir et cuire à feu doux jusqu’à ce que l’humidité commence à sortir des pommes, puis augmenter le feu à moyen et cuire jusqu’à tendreté.
3. Ajouter les bleuets et retirer du feu.
4. Laisser refroidir légèrement le mélange, puis réduire en purée les pommes avec un robot culinaire, un mélangeur à immersion ou un mélangeur. Incorporer la vanille.

Créez votre assiette !

Idées de garnitures, d’accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l’assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d’offrir l’un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- | | |
|--|--|
| ★ Sauce aux fruits | ★ Mûres |
| ★ Oeufs brouillés | ★ Fraises |
| ★ Pommes – hachées et enrobées d’un filet de citron pour éviter le brunissement | ★ Yaourt |
| ★ Poires – hachées | ★ Graines ou granola |
| ★ Pêches | ★ Canneberges séchées |
| ★ Bleuets | ★ Bleuets séchés |
| ★ Framboises | ★ Fruits importés tels que bananes, mangues, kiwis, oranges, raisins, caramboles |

Conseils & astuces

Prendre de l’avance et faire plus

Mélanger un lot supplémentaire ou deux ingrédients secs pour faciliter la tâche la prochaine fois que vous servez des crêpes. Pour chaque tasse de mélange, ajoutez 2 œufs, 1 tasse de lait ou d’eau et 1 cuillère à soupe de beurre ou d’huile fondu. La sauce aux pommes et aux bleuets peut être préparée à l’avance et les restes de sauce peuvent être congelés; décongeler au réfrigérateur quelques jours à l’avance.

Mesures de conversion

- 1 lb de pommes (environ 3 pommes moyennes) = 1 ½ tasse de compote de pommes

Ajouter des légumes (ou des fruits) !

Ajouter 4 tasses de purée de patates douces, de courge ou de citrouille au mélange de lait dans l’étape 3 pour les crêpes à la citrouille. Le rendement sera un peu plus élevé. Pour les crêpes aux bleuets ou aux pommes en dés, ajoutez 8 tasses (2 L) de fruits après l’étape 3.