

# Crêpes



Martine Lizambard

Guido Tommasi Editore

Sabine Paris ringrazia i negozi e le persone che le hanno prestato gli oggetti  
e Corinne Jausserand per averla aiutata nello shopping:

AES: [www.aes-distribution.com](http://www.aes-distribution.com), p. 16; 27; 35; 53

ASA: [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com), p. 19

SABRE: [www.sabre.fr](http://www.sabre.fr), p. 12; 15; 24; 32; 54

GARGANTUA: [www.gargantua.ch](http://www.gargantua.ch), p. 8; 23; 40

Corinne Jausserand: p. 11; 12; 16; 20; 28; 31; 51; 54; 58

Alexandre Turpault: [www.vanderschooten.fr](http://www.vanderschooten.fr), p. 12; 20

CMO tessuti: 5 rue Chabannais-75002 Parigi, p. 7; 11; 32; 35; 39; 53

PYLONES: [www.pylones.com](http://www.pylones.com), p. 7

*Responsabile artistico: Uu Chi*

*Grafica: Julia Philipps*

*Tommaso Baccocchi per l'edizione italiana*

*Traduzione: Giusy Marzano*

*Redazione: Laura Fosi*

© Edizione italiana: Datanova S.r.l. (Guido Tommasi Editore), 2010 - Tutti i diritti riservati

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

© Éditions Solar, 2009 per l'edizione originale.

ISBN 978 88 96621 004

Stampato in Cina da Leo Paper

# Sommario

Introduzione .....	5
Crêpes dolci .....	6
Crêpes salate .....	26
Crêpes del mondo .....	42
I consigli più golosi .....	62
Indice .....	64



# Introduzione

Se non avete mai preparato le crêpes, i vostri bambini potranno insegnarvi come si fanno! Non c'è niente di più facile da preparare di questa pastella fluida e sottile con cui potrete comporre un pranzo completo.

Abbondantemente farcite, le gallette rustiche di cereali, un tempo cotte su pietre piatte scaldate sul fuoco, sono diventate poco a poco crêpes delicate. Di frumento o di grano saraceno, sono state per molto tempo un alimento di base. I pancakes, come li chiamano gli inglesi (letteralmente dolci in padella, anche se in realtà erano molto più simili al pane che a veri e propri dolci), si cucinavano sul fuoco, in mancanza del forno.

Oggi ne esistono di tutti i tipi: crêpes di patate, rese immortali dalla celebre ricetta della Mère Blanc (una donna giunta dalla campagna a Vonnas, una cittadina del sud est della Francia, dove riuscì a mettere a frutto l'esperienza maturata in cucina, arrivando ai vertici della professione gastronomica, tanto da essere insignita di numerosi riconoscimenti); gallette di grano saraceno, esportate dalla Bretagna in tutta la Francia e persino oltreconfine, derivate dalla cucina borghese e trasformate in crêpes farcite dalla cucina familiare; e poi ancora tanti tipi di crêpes dolci, tradizionali della Candelora.

Dall'estero sono arrivati i blinis russi e i pancakes americani, le tortillas di mais messicane, le crêpes vietnamite di farina di riso o ancora i dosas indiani a base di riso e lenticchie.

Non è possibile farne un elenco completo, ma queste ricette vi forniranno un ventaglio molto ampio di possibilità, mettendo alla prova la vostra gola.

# Crêpes al cioccolato e pere

## Per 4 persone

4 pere  
il succo di 1 limone  
40 g di burro  
40 g di zucchero  
60 g di cioccolato a pezzettini

## Per la pastella

2 uova  
350 ml di latte  
30 g di burro  
150 g di farina  
20 g di zucchero (facoltativo)  
40 g di cioccolato con il 70%  
di cacao  
2 cucchiai di cacao in polvere  
1 pizzico di sale  
Burro o olio per la padella

*Potete sostituire le pere con le arance: cuocete gli spicchi pelati a vivo con uno sciroppo preparato con succo d'arancia e zucchero.*

- Rompete il cioccolato a pezzettini e scioglieteli con il burro, a fuoco molto basso o a bagnomaria. Mescolate per ottenere una crema ben liscia e lasciate intiepidire.
- Mescolate il cacao e la farina in una ciotola grande e preparate la pastella come per fare le crêpes classiche (ricetta pag. 62). Unite la crema al cioccolato alla fine e sbattete energicamente per rendere omogeneo il composto. Coprite e lasciate riposare 1 ora a temperatura ambiente.
- Se la pasta è troppo densa, diluitela con un po' di latte. Cuocete 8 crêpes sottili in una padella antiaderente imburata. Quando il primo lato comincia a rapprendersi, distribuite su tutta la superficie un cucchiaino di pezzettini di cioccolato prima di girarla. Impilatele, via via che sono pronte e tenetele in caldo.
- Sbucciate le pere, tagliatele a spicchi eliminando il cuore e i semi e irroratele subito con succo di limone per evitare che anneriscano.
- Sciogliete il burro in una padella a fuoco moderato. Quando comincia a spumeggiare mettete le pere in un unico strato, cospargetele con lo zucchero e rosolatele per qualche minuto girandole delicatamente una volta, finché cominciano a dorarsi e lo zucchero a caramellare.
- Stendete le crêpes, farcitene metà con le pere e ripiegate l'altra metà sulla frutta. Coprite con un po' di sciroppo di cottura e servite subito.





# Pacchettini di crêpes con fondue di porri

## Per 4 persone

4 parti bianche di porro

150 ml di panna fresca

30 g di burro + 1 noce  
per il piatto

1-2 cucchiaini di curry  
in polvere (a piacere)

Sale e pepe macinato fresco

## Per la pastella

2 uova

100 ml di latte

30 g di burro fuso

80 g di farina di grano saraceno

50 g di farina di frumento

200 ml d'acqua

1/2 cucchiaino di sale fino

Olio per la padella

*Questa piegatura molto classica rende un po' diverse dal solito le crêpes tradizionali ripiene e poi arrotolate. Potete utilizzare questa soluzione per molte farciture.*

- Mescolate le due farine in una ciotola e preparate la pastella (ricetta a pag. 62). Lasciate riposare per 1 ora.
- Tagliate i porri a metà per il lungo, lavateli e asciugateli con cura, poi affettateli finemente. Cuoceteli a fuoco molto basso con il burro, mescolando spesso finché sono ben teneri, poi versate la panna, unite il curry, salate e pepate. Cuocete lentamente per alcuni minuti in modo che la panna si addensi un po' e poi togliete dal fuoco.
- Cuocete 8 crêpes sottili in una padella antiaderente unta di olio. Impilatele via via che sono pronte.
- Accendete il forno a 180°C.
- Stendete le crêpes, distribuite la fondue di porri al centro, ripiegate due bordi opposti sulla farcitura, poi gli altri due, in modo da ottenere dei pacchettini. Sistematele in un piatto da gratin imburato e passatele in forno per 6-8 minuti. Servite ben caldo.

# Indice delle ricette

Coni di crêpes al lampone	13	Crêpes norvegesi al cardamomo	58	Galette con erbe aromatiche	41
Crêpes al cioccolato e pere	6	Crêpes polacche con uvetta e rum	53	Galette integrali con funghi, prosciutto, uova e mozzarella	38
Crêpes alla noce di cocco	61	Crêpes ripiene ai marroni	25	Girelle di crêpes	34
Crêpes alle nocciole con salsa al caramello e burro salato	14	Crêpes soufflées al limone	9	Mini crêpes alle zucchine	26
Crêpes con mandorle e ciliegie	10	Crêpes thailandesi ai gamberi	49	Mini crêpes con gallinacci	30
Crêpes con mille buchi	57	Crêpes «Tatin»	21	Mini galette alla bolognese	29
Crêpes di polenta	33	Crêpes verdi allo yogurt e menta	46	Pacchettini di crêpes con fondue di porri	37
Crêpes flambé con banane e rum	22	Crêpes vietnamite	45	Pancakes con i frutti rossi	54
Crêpes meringate al rabarbaro	18	Dosas	50	Tortillas	42
		Fagottini di crêpes alle prugne	17		



Non c'è niente di più facile da preparare e da sole bastano a comporre un pranzo completo: le crêpes si prestano a mille preparazioni, sia dolci che salate; il loro ripieno, ricco e morbido, metterà alla prova la fantasia del cuoco e la gola degli ospiti.



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

11,50 € i.i.

ISBN 978 88 96621 004



9 788896 621004