



## DESSERT

### CRÊPES FARCIES MANGUE PRALINES

#### INGRÉDIENTS:

crêpes.(note1)  
des mangues à point  
sucre poudre (note 4)

un rien de beurre (note 2)  
des pralines (note 3)  
un rien de poudre de Perlimpimpin de Noël

#### MÉTHODE:

Prévoyez un four bien chaud et utilisez une poêle allant au four ...Ou comme ici une poêle dont on peut enlever la queue

Soit vous faites des crêpes fraîches, soit vous en avez quelques unes en réserve . C'est le moment de vous en servir (voir note 1).

Épluchez et découpez vos mangues . Récupérez le maximum de chair et écrasez avec une simple fourchette pour ne plus avoir de gros morceaux certes, mais il ne faut quand même pas de la purée

Faites faire fondre le beurre (note 2)et disposez y vos deux crêpes demi-pliées en deux de telle façon qu'elle "s'ouvrent" face à face comme des pages de deux livres adossés . (Voir photo 3)



1



2



3

Remplir chaque côté de la moitié de votre purée de mangue et ajoutez les pralines (note 3) avant de rabattre les crêpes de telle façon que les deux crêpes ne se touchent que le long de leur pliure (4 à 6 dessous)



4



5



6

Vous voyez que le beurre remonte un peu entre les deux : ainsi les deux crêpes ne se colleront pas et vous pourrez donc les servir plus aisément .

T.S.V.P -->

Saupoudrez de bon sucre et mettez sous le grill dans le four bien chaud . Les grains de sucre vont se caraméliser en mini-perles dorées . Mettez des gants pour sortir la poêle (ou remettez la poignée amovible!) pour sortir le tout du four : c'est hyper brûlant .



Servez bien chaud avec vin doux ou du cidre pour ceux qui le peuvent . Pour les autres optez pour une tisane de verveine sucrée au miel

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez opter pour toutes les formes de crêpes mais ne les prenez pas trop minces (type crêpes dentelles de Bretagne) : elles ne retiendraient pas leur contenu !

(note 2) Le meilleur? bien sûr du beurre de qualité, voir du demi-sel pour le contraste qui renforce les goûts

(note 3) Des pralines de qualité car il faut que les amandes de la confiserie ne soient pas molles ou de goût douteux . La couleur du sucre d'enrobage donne un côté "bonne mine" à votre dessert . Avec des morceaux de nougat ce sera tout aussi délicieux . Le nougat noir (nougatine) donne une teinte dorée mais du nougat blanc (nougat de Montélimar, tourin d'Espagne..) c'est un peu plus fin . Dans ce cas, pas de sucre en poudre sur les crêpes: un peu de miel fondu passé au pinceau :c'est très bien vous verrez

(note 4) Le sucre en poudre ?? du sucre brut (type repaya), de la cassonade, de la vergeoise selon votre choix (ou du miel voir note 3) au dessus

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis . Attention si vous achetez des crêpes toutes faites elles peuvent être salées !

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés et faites bien vos crêpes avec une farine "sans gluten" . Si vous utilisez de la farine de châtaigne (un délice) remplacez la mangue par de la poire (il y en presque toute l'année) et remplacez les pralines par des caramels

Pour les "sans gras": ne mettez pas vos crêpes au beurre. Rangez-les dans un plat à four de terre préchauffé et après remplissage, mettez dorer à four très chaud .

Pour les "sans sucre" désolée y a rien pour vous. Choisissez un dessert "régime".par exemple une pannacotta mode LVC avec coulis d'abricots frais et des fraises

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**