

Chandeleur, qu'est ce que cela signifie ?

Fêtée chaque année le 02 février, 40e jour après Noël, la **Chandeleur** ou plutôt « chandelle » tire son origine du latin *Festa Candelarum* ou *fête des chandelles* d'après une coutume constituant à allumer des cierges à minuit en symbole de purification.

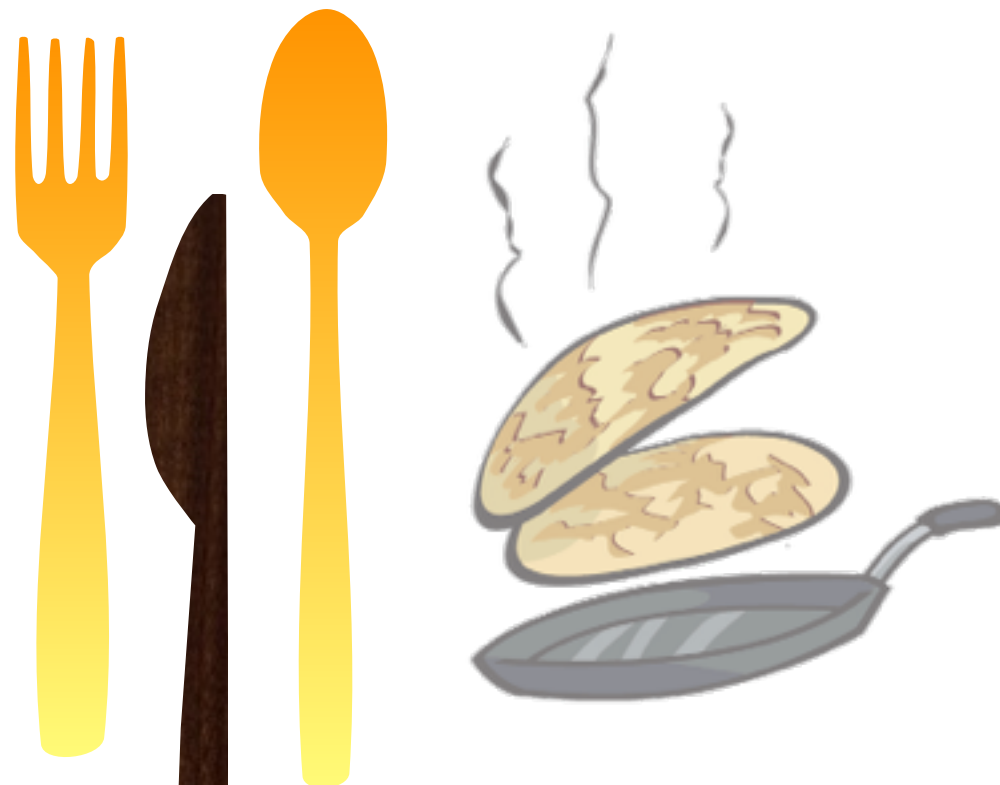
La crêpe, la galette : quel intérêt nutritionnel

La préparation d'une pâte à crêpe est très simple. Du point de vue diététique, cette pâte constitue un apport nutritionnel complet : apport de glucides complexes dans la farine, apport de protéines dans les oeufs et le lait.

Sa garniture, plus ou moins riche en glucides simples ou en lipides notamment, définit ensuite l'apport nutritionnel global de la préparation.



Atelier diététique



1 crêpe salée & 1 crêpe «sucrée»

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
370 Cal	5	26	29



*Spécial
Chandeleur*

Réseau Atlantique Diabète
Centre Hospitalier
Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex
05 46 45 67 32

www.atlantique-diabete.com
atlantique.diabete@wanadoo.fr



Marie TAUPIN, Diététicienne

Crêpes et Galettes : les stars de la Chandeleur

Pâte à crêpes : la recette

Pour une quinzaine de crêpes :

- 100g de farine (blanche pour des crêpes, de sarrasin pour des galettes)
- 100g de maïzena
- 4 oeufs
- 500 mL de lait demi-écrémé
- parfum : rhum ou fleur d'oranger ou vanille liquide ou zeste de citron, d'orange...

Laisser reposer 1/2 heure au réfrigérateur.

Les secrets d'une pâte à crêpes réussie :



Le choix de bons produits

Qualité de la farine, du lait et des œufs sont autant d'éléments à prendre en compte si l'on veut obtenir une belle pâte, et donc de bonnes crêpes.

Et veillez aussi à la qualité des produits qui accompagneront vos crêpes : compote "maison"...

Finis les grumeaux !

Pour obtenir une pâte sans grumeaux, c'est facile : il suffit de **tamiser la farine** de façon à ce qu'elle soit la plus fine possible, même dans le cas d'une farine dite fluide. Pour éviter les désagréables amas de farine dans la pâte, il convient aussi d'**incorporer le lait très progressivement en remuant énergiquement**. Quand bien même vous utiliseriez une fourchette à la place du fouet, le fait de mélanger le lait délicatement à la farine garantit une pâte parfaitement lisse et uniforme.



Améliorez la pâte

Pour réaliser des crêpes plus légères et plus fines, vous pouvez remplacer l'équivalent d'un verre de lait par **un verre de cidre ou de bière**. Et pas de problème si vous n'aimez pas l'alcool, le goût s'évapore totalement à la cuisson. De même, si vous préparez la pâte avec **de l'eau et du lait en proportions égales**, les crêpes n'en seront que plus fines.

Crêpes salées, farcies aux légumes



Pour 3 crêpes

- pâte à crêpe
- 200g d'oignons
- 35g d'huile d'olive
- 100g de carotte
- 100g de courgette
- 100g de crème fraîche à 5% de MG
- sel et poivre

Réalisation

- Brosser l'orange sous l'eau froide et prélever un zeste. Laver et éplucher les autres légumes et les couper en lamelles.
- Faire suer les oignons dans l'huile, puis ajouter les carottes et les courgettes en petits dés.
- Cuire 15 minutes à couvert, feu moyen. Saler et poivrer. Ajouter la crème hors du feu.
- Réaliser les crêpes et les fourrer avec la préparation

Ingrédients pour 2 personnes

Aumônière à la poire



- pâte à crêpe
- 2 belles poires
- 1 gousse de vanille
- cannelle

Réalisation

- Préparer une pâte à crêpes. Couper la gousse de vanille en quatre, dans le sens de la longueur et extraire la vanille que l'on va incorporer dans la pâte. Couper les poires en petits dés et les faire caraméliser dans une poêle avec un peu de beurre. Lorsque les poires sont caramélisées : Prendre une crêpe, mettre des dés de poire dans le milieu et refermer la crêpe en forme de bourse en la nouant avec un lien coupé dans la gousse de vanille dans le sens de la longueur. Au moment de servir : saupoudrer les aumônières de Cannelle et les passer 10 minutes dans un four préchauffé à 180°.