CRÊPES DENTELLE À L'ORANGE CARAMÉLISÉE

Avec de la crème fraîche et de la menthe

Facile

Total : **20 – 25** min.

À manger dans les **5** jours

Du thé au couscous en passant par les desserts : la menthe est une herbe des plus polyvalentes. Le fait de caraméliser l'orange lui donne une saveur d'agrumes intensément sucrée. Et la crème fraîche apporte toute l'onctuosité à ce dessert.

Orange

Pistaches

décortiquées

Cannelle

Menthe fraîche ❄

Mélange pour crêpes

Œuf de poule

élevée en plein air❄

DÉLICIEUX
DESSERT

CRÊPES DENTELLE À L'ORANGE CARAMÉLISÉE

USTENSILES :
Plat à four, **petit bol**, **grand bol**, **fouet** et **2 poêles**.

1 Préchauffez le four à 200 degrés. Découpez le haut et le bas de l'**orange**, puis faites-la tenir droit sur un des côtés plats. Découpez ensuite l'écorce, y compris la partie blanche, puis faites des rondelles en oblique.

2 Dans le plat à four, mélangez les rondelles d'**orange**, la cassonade et ½ cc de cannelle par personne. Enfournez 10 à 12 minutes. Pendant ce temps, ciselez la **menthe** en fines lamelles. Dans le petit bol, mélangez la **crème fraîche** au sucre semoule.

3 À l'aide du fouet, mélangez le **mix American Pancake** et la moitié du lait dans le grand bol. Ajoutez les **œufs** et le reste de lait, puis mélangez pour obtenir une pâte homogène. Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen-vif, attendez qu'il soit bien chaud et faites cuire 1 crêpe par personne.

4 Pendant ce temps, concassez les **pistaches** et faites-les griller dans l'autre poêle, à sec et à feu vif, jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum. Servez les crêpes avec les **rondelles d'orange** caramélisées, garnissez de **crème fraîche**, puis parsemez de **pistaches** et de **menthe**.

INGRÉDIENTS	2P	4P
Orange (pc)	2	4
Pistaches décortiquées (g) 8) 19) 22) 25)	15	30
Cannelle (cc)	1	2
Menthe fraîche (feuilles) 23) ❄	6	12
Préparation pour crêpes (g) 1) 27)	100	200
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) ❄	1	2
Crème fraîche (cs) 7) 15) 22) ❄	2	4
Cassonade* (cs)	1 ½	3
Sucre semoule* (cc)	¾	1 ½
Lait* (ml)	200	400
Beurre* (cs)	2	4

*À ajouter vous-même | ❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	693 / 166
Lipides (g)	28	8
Dont saturés (g)	14,5	4,1
Glucides (g)	68	19
Dont sucres (g)	35,4	10,0
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	14	4
Sel (g)	0,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu

HelloFRESH