

Pâte à crêpes au levain (4 personnes)



SMART
GASTRONOMY
LAB

1

400 gr de levain

Le levain étant composé d'eau et de farine, il contient de ce fait du gluten dont les molécules, une fois mélangées avec les œufs et le lait, deviennent plus souples et forment des réseaux. Et, se sont ces réseaux qui emprisonnent l'air à l'intérieur de la pâte et qui lui permettent de lever ! C'est ainsi que vous obtiendrez des crêpes légères, moelleuses et tout en gourmandise !

2

5 oeufs

Les oeufs représentent une source importante de protéines qui sont les molécules qui vont donner de la structure à la pâte en coagulant à la cuisson. Le jaune va également apporter du gras et donc, du moelleux. Et pour accentuer le côté aérien de votre pâte, vous pouvez monter vos blancs en neige!

3

37,5 gr de beurre

Comme tout corps gras, le beurre va être vecteur de saveurs et du moelleux! En plus, l'ajout de matière grasse permet de complexifier davantage les réactions ayant lieu lors de la cuisson (voir nos explications sur la réaction de Maillard) et de créer de nouvelles saveurs. Donc autant en ajouter, mais avec modération ! ;)

4

50 gr de sucre

Le sucre apporte de la tendreté à la texture.

5

325 gr de lait

Le lait va apporter de la fluidité à votre pâte et il va également faciliter la création des réseaux de gluten en assouplissant ses molécules.

6

5 gr de sel

Le sel est un exhausteur de goût et relèvera ainsi toutes les saveurs de votre pâte.

Déroulé

1. Mélanger tous les ingrédients au mixeur plongeant;
2. Laisser reposer 1h minimum (afin que l'amidon contenu dans la farine (contenue elle-même dans le levain) gonfle dans le lait et rende la pâte plus lisse, plus onctueuse;
3. Cuire à la poêle de façon traditionnelle;