

Crêpes : Sublimez vos recettes avec des produits normands !

Alimentation



Chaque année, le 2 février, la Chandeleur est l'occasion de déguster des crêpes. Et si cette fois-ci, vous optiez pour une version 100% normande ? Entre traditions et recettes à base de produits locaux, partez à la découverte des saveurs du terroir normand.

Pourquoi fait-on des crêpes à la Chandeleur ?

La tradition des crêpes est liée à une ancienne superstition paysanne : en faire le jour de la Chandeleur assurait une bonne récolte de blé.

Leur forme ronde et dorée rappelle aussi le soleil, célébrant le retour des jours plus longs à la fin de l'hiver.

La recette incontournable des crêpes

sucrées normandes

Ingrédients locaux

(Pour 12 crêpes environ)

- 250 g de farine de blé normande
- 3 œufs frais bio normands
- 50 cl de lait entier cru de Normandie
- 50 g de beurre demi-sel normand
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 trait de calvados (optionnel)

Vous ne savez pas où trouver ces produits normands à coté de chez vous?

- Cliquez sur [Au rendez-vous des Normands](#)
- Entrez le nom de l'ingrédient recherché (ex : farine, œufs, beurre ...) ainsi que votre ville.
- Découvrez les producteurs normands en circuit court autour de chez vous ! (n'hésitez pas à ajuster le curseur kilométrique pour élargir votre recherche)

Préparation simple et rapide

1. **Tamisez la farine** dans un grand saladier.
2. Créez un puits et **incorporez les œufs**. Battez doucement.
3. **Versez le lait** progressivement pour obtenir une pâte homogène.
4. **Ajoutez le beurre fondu** et, si souhaité, le calvados.
5. **Laissez reposer la pâte une heure** avant de cuire vos crêpes dans une poêle bien chaude.

Accompagnez vos crêpes avec des spécialités normandes

Pour une version crêpe sucrée classique

- Du [miel](#) de Normandie
- De la [confiture](#) artisanale
- De la pâte à tartiner de [Babzacao](#)

Pour un accompagnement sucré typiquement normand

- De la crème de caramel nature ou au chocolat de La [Ferme des Cara-Meuh](#)
- Du [caramel de pommes Dieppoises](#) de l'APEI de la région Dieppoise
- Des pommes flambées au Calvados

Et si vous fêtiez aussi la Chandeleur avec des crêpes salées ?

Ingrédients locaux

(Pour 12 crêpes environ)

- 250 g de farine de sarrasin normande
- 1 pincée de sel
- 2 œufs bio normands
- 500 ml d'eau froide (ou moitié eau, moitié lait pour une texture plus moelleuse)
- 1 cuillère à soupe d'huile (optionnel, pour éviter que les crêpes collent)

Préparation simple et rapide

1. Dans un grand saladier, versez la farine de sarrasin et ajoutez une pincée de sel. Mélangez pour bien répartir.
2. Faites un puits au centre de la farine, cassez les œufs et commencez à mélanger doucement.
3. Versez l'eau froide (ou le mélange eau-lait) petit à petit, tout en fouettant pour éviter la formation de grumeaux. Continuez jusqu'à obtenir une pâte lisse et fluide.
4. Si vous souhaitez des crêpes légèrement plus dorées et qui n'attachent pas, incorporez une cuillère à soupe d'huile à la pâte.
5. Laissez reposer la pâte pendant au moins 1 heure à température ambiante. Cela permet à la farine de sarrasin de bien s'hydrater et de développer ses arômes.

Astuce

Si vous préférez des crêpes encore plus légères, vous pouvez remplacer une partie de l'eau par de la bière blonde ou cidre, ce qui apportera également une note aromatique intéressante.

5 idées gourmandes de crêpes salées aux saveurs authentiques de Normandie

- **Crêpe à la Crème Fraîche et Jambon de Bayeux**

Une généreuse couche de crème fraîche épaisse de Normandie, accompagnée de fines tranches de jambon de Bayeux.

- **Crêpe au Camembert Fondant**

Des morceaux de camembert AOP fermier fondus directement sur la crêpe chaude, pour un plaisir simple et authentique.

- **Crêpe à l'Andouille de Vire**

Des rondelles d'andouille de Vire légèrement grillées, sublimes par une touche de beurre normand.

- **Crêpe aux Champignons Sautés**

Des champignons frais poêlés au beurre normand, garnis d'un filet de crème fraîche épaisse pour une onctuosité parfaite.

- **[Crêpe Normande Complète](#)**

Le combo ultime : crème fraîche, camembert, andouille de Vire, pomme et Camembert AOP pour un mélange de saveurs locales.

Que boire avec des crêpes sucrées et salées ?

Les crêpes, qu'elles soient sucrées ou salées, s'accompagnent idéalement de boissons qui subliment leurs saveurs. Pour des crêpes salées, rien de tel qu'un bon [cidre brut de Normandie](#), dont la légère amertume équilibre parfaitement le goût des galettes de sarrasin.

Si vous préférez des crêpes sucrées, optez pour un cidre doux ou un [poiré normand](#), qui ajoutent une note fruitée et rafraîchissante à vos desserts.

Enfin, pour une touche festive, pourquoi ne pas accompagner vos crêpes d'un verre de [Calvados](#) en digestif ?

Ces spécialités normandes apportent une authenticité et une richesse à votre dégustation.

Une Chandeleur sous le signe de la Normandie

Cette Chandeleur, sublimes vos crêpes en mettant à l'honneur les produits normands, qu'elles soient sucrées ou salées. En privilégiant les ingrédients locaux, vous offrez à vos proches un moment gourmand, authentique et riche en saveurs. Alors, prêts à redécouvrir les plaisirs de la Chandeleur ? Bonne dégustation !

La liste des professionnels proposés n'est pas exhaustive. Vous souhaitez trouver les producteurs les plus proches de chez vous ?

Découvrez [l'annuaire des producteurs et artisans normands](#) engagés dans les circuits courts et/ou la consommation responsable en Normandie.

Près de 2400 professionnels déjà référencés dans toute la Normandie.

Consommer des produits locaux et de saison c'est soutenir l'économie locale !

Cet article a été rédigé par Cécile Cazeaubon d'[Au rendez-vous des Normands](#)