 **Crêpes soufflées**

[Une image contenant nourriture, Roti, Lavash, tortilla

Description générée automatiquement](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2024/02/crepes-soufflees-dsc_9302_7231-copy.jpg) **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**Les crêpes :  
- 25 cl de lait (270 g) ½ écrémé pour moi**  
**- 3œufs**  
**- 30 g de beurre fondu**  
**- 2 càs de Grand Marnier**  
**- 1 pincée de sel**  
**- 50 g de farine de sarrasin**  
**- 75 g de farine de blé T55**  
  
Comme d'habitude, je mets tous les ingrédients dans le bol du mixer.  
En route pour quelques tours.  
La pâte est prête.  
Je l'ai laissée reposer à peine une dizaine de minutes avant de faire cuire les crêpes.  
J'ai obtenu 8 [crêpes](http://recettes.de/crepes) sans compter la première toujours ratée (je l'ai mangée...).  
Pour que la présentation soit plus jolie, j'ai découpé les crêpes en m'aidant d'un cercle à pâtisserie.  
Réserver les crêpes entre deux assiettes pour éviter qu'elles ne sèchent.

**La garniture :**- **3 jaunes d'œufs**  
**- 6 blancs d'œufs**  
**- 3 càs de Grand Marnier**  
**- zeste râpé d'½ orange non traitée**  
**- 35 g de farine**  
**- 60 g de miel**  
**- 45 g de sucre**  
**- 1 pincée de sel**

**La plaque du four tapissée de papier cuisson**

**Préchauffage du four à 180°C** [Position four convection naturelle](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-convection-naturelle-.jpg)

Dans un petit saladier, mélanger les jaunes d'œufs, le miel, le zeste d'orange, la farine et le Grand Marnier.  
Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec la pincée de sel et en ajoutant le sucre petit à petit.  
Ajouter délicatement le premier appareil.  
Garnir la moitié de chaque crêpe avec cette préparation.  
Replier l'autre moitié de la crêpe sur la garniture, sans appuyer.  
Déposer sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.  
Enfourner pour 10 minutes environ jusqu'à ce que la garniture soit bien dorée.  
Servir dès la sortie du four.