

# Crepes dolci e salate (ricetta base)

Categoria: Sapori dal Mondo - Francia



## Informazioni Generali



**Preparazione:**  
10 min



**Cottura:**  
2 min



**Dosi per:**  
6 persone



**Costo:**  
Molto Basso



**Difficoltà:**  
Bassa

Nota Aggiuntiva: + 1/2 ora di riposo



La crepe è un' antichissima preparazione di origine francese, che, secondo la leggenda, pare risalire addirittura al V secolo, quando Papa Gelasio, molto caritatevolmente, volle sfamare dei pellegrini francesi stanchi ed affamati, giunti a Roma per la festa della Candelora, e perciò ordinò che dalle cucine vaticane si portassero ingenti quantitativi di uova e farina, con i quali sarebbero state create le prime rudimentali crepes, che divennero poi di uso molto comune in Francia.

Preparate fondamentalmente con pochi e semplici ingredienti, come uova, farina, latte e burro, le crepes sono una pietanza alquanto versatile, poiché, partendo dalla preparazione base, possono essere trasformate e farcite in mille modi e impiegate in una miriade di preparazioni, dolci o salate, rustiche o raffinate.

### Ingredienti per 15 crepes salate del diametro di 20 cm

<b>Uova</b>	<b>Farina</b>	
3	250 gr	
<b>Latte</b>	<b>Burro</b>	
1/2 litro	40 gr	
<b>Sale</b>		
1 pizzico		

### Ingredienti per 15 crepes dolci del diametro di 20 cm

<b>Uova</b>	<b>Farina</b>	
3	250 gr	
<b>Latte</b>	<b>Burro</b>	
1/2 litro	40 gr	
<b>Sale</b>	<b>Vanillina</b>	
1 pizzico	1 bustina	
<b>Cognac</b>	<b>Cannella</b>	
o Rhum 1 bicchierino (facoltativo)	1 pizzico (facoltativo)	
<b>Zucchero</b>		
60 gr		

## Preparazione



Ponete in una ciotola dai bordi alti la farina preventivamente setacciata, (lo zucchero, e la vanillina se preparerete delle crepes dolci), 1 pizzico di sale e 1/2 litro di latte (1). Lavorate il composto (potete usare anche uno sbattitore o il minipimer) fino a che sarà liscio, vellutato e senza alcun grumo.

In una terrina a parte sbattete con una forchetta le uova affinché si amalgamino, poi aggiungetele alla pastella (2) e continuate a mescolare aggiungete il burro sciolto, coprite la pastella e lasciatela riposare per almeno mezz'ora in frigo.

Ponete a scaldare sul fuoco una padella antiaderente per crepes, fatevi fondere una piccola noce di burro, e quando sarà ben calda versatevi un mestolino di pastella (3) necessaria a coprire il fondo così facendo: ponete la pastella al centro della padella e poi inclinandola e ruotandola, cercate di distribuirla su tutta la superficie;



in alternativa potete spalmare la pastella con un cucchiaio, o l'apposito attrezzo (4) ( questa operazione deve essere fatta abbastanza velocemente, poiché la pastella, posta sulla padella calda, tenderà a solidificarsi rapidamente impedendovi di spargerla uniformemente sul fondo.) Lasciate cuocere per un minuto scuotendo la padella di tanto in tanto per fare staccare la crepe dal fondo: non appena sarà dorata, (5) giratela dall'altra parte e attendete che a sua volta assuma lo stesso colore. Appena pronta, toglietela dalla padella facendola scivolare su di un piatto, (6) e continuate così anche per le restanti crepes, adagiandole una sull'altra a mano a mano che saranno pronte.

### Conservazione

Se vi avanza dell'impasto potete conservarlo in frigorifero con della pellicola per al massimo un giorno.  
Se avanzano delle crepes cotte impilatele una sull'altra e conservatele coperte in frigo per un paio di giorni.

### Curiosità

La parola francese crepe, deriva dal latino *crispus*, che significa "arricciato", termine associato originariamente alle crespelle, una sorta di piccole, sottili e leggere frittate che durante la cottura si raggrinzano tutte.

### I consigli di Sonia

*Se non le servite subito, tenete le crêpe una sull'altra e sigillatele con della pellicola, in modo che non si asciugano, poi scaldatele nel microonde e arricchitele con marmellate, gelatine o preparazioni salate. Per aromatizzarle, potete aggiungere all'impasto un pizzico di cannella o un bicchierino di rum o cognac.*

