



Les crêpes

La chandeleur se fête le **2 février**, soit **40 jours** après Noël.

Les origines des crêpes ...

Un peu d'histoire : La fête des chandelles, c'est la bénédiction des chandelles, ou des cierges.

Ce disque doré rappelle lui aussi le soleil, dont le retour commençait enfin à se préciser les peuplades du Nord de l'Europe et pour les Celtes. On dit aussi que notre pape Gélase retapait avec des crêpes les pèlerins arrivés à Rome en pèlerinage

De nombreux dictons sont nés de ce jour de février, sur le même thème : "Rosée à la Chandeleur, Hiver à sa dernière heure.", "A la Chandeleur, L'hiver s'apaise ou reprend vigueur", "A la Chandeleur le jour croît de deux heures. Car les jours allongent sérieusement, la végétation du blé en herbe prend de l'importance, et une offensive de l'hiver serait alors particulièrement cruelle.

De plus il faut les faire sauter avec une pièce dans la main (un € bien sûr maintenant...) afin de s'assurer prospérité toute l'année. Le tout aux lueurs des chandelles, qui par ailleurs éviteront à la cuisine de rester enfumée pendant 3 jours ! Aujourd'hui, la Chandeleur évoque plutôt les crêpes que les cierges : c'est la fête des crêpes! Et pourquoi ne pas faire de la Chandeleur, un repas de crêpes aux chandelles ?



La recette de base

- 3 œufs
- 250 g de farine
- 1/2 litre de lait 1/2 écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile

Faire sauter les crêpes dans une poêle antiadhésive après l'avoir badigeonner d'huile

La recette de crêpes diététique

- 3 œufs
- 125 g de farine et 125 g de maïzena ou farine complète
- 1/2 litre de lait Ecrémé



Faire sauter les crêpes dans une poêle antiadhésive après l'avoir badigeonner avec peu d'huile

Il existe toute sorte de recettes, au Sarrazin, à la farine de châtaigne, pancake, blinis ... et en fonction du pays des noms différents ...

Ensuite vous les mangez soit **salée** soit **sucrée**, elle représente un repas complet car tous les groupes d'aliments sont présents sauf celui des fruits et légumes. Dans ce cas il vous suffit d'ajouter **des légumes** (crêpes aux épinards, aux champignons ...) ou alors de manger **des fruits** ou de la compote

Valeur nutritionnelle pour 100g de crêpes

263 Kcal 9g de protides 29g de glucides et 12g de lipides



Après tout dépend de la taille de la crêpe et de ce qu'on met dessus ...