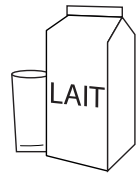


4, 3, 2, 1...

À vos crêpes !



x4



x3



x2



x1
PINCÉE



PLUS QU'UNE RECETTE, UN HYMNE à LA CRÊPE !
*Un peu d'astuce, un brin de dextérité, un soupçon d'originalité,
à vos fourchettes, prêts, savourez !*



CONTACTS PRESSE

THOMAS MARKO & ASSOCIÉS

22, avenue Franklin D. Roosevelt - 75008 Paris
Marjorie Rousseau - 01 44 90 85 20 - marjorie.r@tmarkoagency.com
Lamyaa El Kima - 01 53 20 18 08 - lamyaa.e@tmarkoagency.com
Julie Verzotti - 01 53 20 38 74 - julie.v@tmarkoagency.com

Thomas Marko & Associés - Imp. Jet Réalisations - 12/11 - Crédits photos : Philippe Vaures Santamaría - Stylisme : Caroline Wietzel.



CHANDELEUR 2012

La Chânois des champions !



DOSSIER DE PRESSE 2012



LA CHANDELEUR DES CHAMPIONS... OLYMPIQUES !

Cette année, la Chandeleur sera sportive !



*Pour fêter l'olympisme,
le Comité Chandeleur vous propose
une pléiade de champions !*

3 sportifs espoirs de l'équipe olympique se sont mis aux fourneaux, guidés par le talentueux Chef étoilé Gaël Orioux, pour une Chandeleur gourmande et étoilée.

Expert de leur discipline, **LUC ABALO** (double champion du monde, double champion d'Europe et champion olympique de handball), **THOMAS BOUHAIL** (champion du monde de gymnastique) et **GWLADYS ÉPANGUE** (championne du monde de taekwondo) ont troqué, le temps d'une recette, baskets, justaucorps ou kimono pour un tablier et une toque.

Notre ambassadeur, le Chef étoilé **GAËL ORIEUX**, est devenu pour l'occasion, le coach de notre team « gourmande » ! Inspiré par nos champions qui lui ont confiés leurs petits secrets et leur madeleine de Proust, Gaël a imaginé 2 recettes sucrées et salées dédiées à chaque champion !

SOMMAIRE

LA CHANDELEUR DES CHAMPIONS ! 03

NOTRE TEAM GOURMANDE 06

NOTRE COACH 07

3 CHAMPIONS, 1 CHEF, 6 RECETTES 08

LUC ABALO

▶ Crêpe et sa tortilla de pommes de terre et poivrons rouges 08

▶ Crêpes "façon suzette" aux saveurs catalanes 10

THOMAS BOUHAIL

▶ Crêpe Vonnassienne complète au sarrasin 12

▶ Dame Blanche en mille-feuille de crêpes 14

GWLADYS ÉPANGUE

▶ Saint-Jacques en écailles de crêpes au sarrasin 16

▶ Crêpes à la vanille, chutney de mangue et nage de litchi à boire 18



CHANDELEUR 2012

La Chandeleur des champions !

Chaque année,

LE 2 FÉVRIER,

*on fête la Chandeleur aussi appelée la Fête des Chandelles.
La tradition veut que l'on déguste de délicieuses crêpes.*

Mais d'où vient cette traduction gourmande ?

À l'origine, à l'époque des Romains, les croyants parcouraient les rues de Rome en agitant des flambeaux. En 472, le pape Gélase 1^{er} décida de christianiser cette fête. Des processions aux chandelles étaient alors organisées pour fêter la présentation de Jésus au temple. C'est un peu plus tard, que la tradition des crêpes a vu le jour. La tradition disait que si on ne faisait pas de crêpes le jour de la Chandeleur, le blé serait mauvais toute l'année.



CLIN D'ŒIL

Une légende raconte que celui qui retourne sa crêpe avec adresse en la faisant sauter, aura du bonheur jusqu'à la prochaine Chandeleur.

LE COMITÉ CHANDELEUR EST FIER DE VOUS PRÉSENTER SA « TEAM GOURMANDE » POUR 2012.

Au piano, nos 3 champions, espoirs olympiques de l'équipe de France :



LUC ABALO

Équipe de France de handball

Luc a tout gagné avec « les Experts » et est entré au Panthéon du sport français : 2 titres de Champions du monde, 2 titres de Champions d'Europe et 1 titre de Champion olympique à Pékin. Artiste sur le terrain, il invente des gestes et réalise des prouesses techniques. Entre deux entraînements, il laisse libre court à sa passion : la peinture et le dessin.

www.lucabalo.com

THOMAS BOUHAIL

Équipe de France de gymnastique

À 24 ans, Thomas a déjà marqué l'histoire de la gymnastique française. Vice-Champion olympique aux Jeux olympiques de Pékin, double Champion d'Europe et Champion du Monde au saut, Thomas est un des plus beaux espoirs de la gymnastique française à Londres.

www.thomasbouhail.com



GWLADYS ÉPANGUE

Équipe de France de taekwondo

Double Championne du monde de taekwondo, Gwladys a débuté sa conquête olympique à Athènes en 2004. Auréolée de 2 titres mondiaux, elle veut marquer les esprits en obtenant l'or olympique à Londres.

NOTRE « COACH » CULINAIRE

GAËL ORIEUX

Un parcours remarquable qui le mène du Toit de Passy au Meurice, sous la houlette de Yannick Alléno, en passant par Paul Bocuse, Lucas-Carton, Taillevent et le George V. À 32 ans, il prend son envol et s'installe dans le 7^{ème} sous l'enseigne Auguste en hommage à Escoffier. Auréolé d'une étoile en 2007, Gaël revendique une cuisine libre et responsable.

www.restaurantauguste.fr



LES CRÊPES DANS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- ▶ Pour une crêpe, la composition nutritionnelle est d'environ : **9 GR DE GLUCIDES, 3,5 G DE PROTÉINES, 3 GR DE LIPIDES.**
- ▶ Une crêpe nature est assez peu calorique avec **90 CALORIES**, pour une crêpe au sucre on ajoute **40 CALORIES SUPPLÉMENTAIRES**, et **90** pour une crêpe au beurre.
- ▶ Les crêpes apportent des glucides complexes et peuvent remplacer le pain ou les féculents d'un repas. Garnies de légumes, viandes, poissons ou fruits, elles constituent **UN REPAS PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉ** avec des vitamines, des minéraux, des fibres et du calcium.

CRÊPE

et sa tortilla de pommes de terre et poivrons rouges

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes

INGRÉDIENTS : pour 4 personnes

Pâte à crêpes au parfum d'huile d'olive

- ▶ 125 g de farine fluide Francine
- ▶ 37,5 cl de lait entier
- ▶ 10 g de sucre
- ▶ 2 œufs
- ▶ 1 pincée de sel fin
- ▶ 1 c. à soupe d'huile d'olive

Tortilla

- ▶ 12 œufs
- ▶ 200 g de pommes de terre cuites à l'eau
- ▶ 200 g de poivrons rouges en dés cuits à l'huile d'olive
- ▶ 20 g de chorizo en petits dés

PRÉPARATION

Pâte à crêpes

Dans un saladier, mélanger le sucre, le sel, la farine fluide Francine et les œufs. Ajouter le lait, mélanger et ajouter l'huile d'olive.

Tortilla

Dans un saladier, mélanger les œufs entiers, les saler.

Cuisson

Dans une poêle, mettre un peu d'huile d'olive, ajouter les œufs salés, les pommes de terre et les poivrons. Laisser cuire au four 10 à 15 minutes à 150°. À la sortie du four, démouler la tortilla comme une tarte.

Chauffer sur un feu vif une poêle un peu plus grande que celle utilisée pour la tortilla avec un peu d'huile d'olive. Verser une louche de pâte, cuire 2 à 3 minutes, retourner et finir la cuisson.

Montage

Placer la crêpe sur la tortilla et décorer de quelques dés de chorizo.



LUC ABALO

Équipe de France de handball



Des recettes qui
fleurent bon l'Espagne !
Luc évolue depuis 3 ans
à l'Atletico Madrid
et aime ce pays,
sa culture et sa cuisine.

CRÊPES

"façon suzette" aux saveurs catalanes

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

INGRÉDIENTS : pour 4 personnes

Pâte à crêpes

- ▶ 4 verres de lait
- ▶ 3 œufs
- ▶ 2 verres de farine fluide Francine
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 175 g de sucre en poudre
- ▶ 2 bâtons de cannelle
- ▶ 1 citron jaune
- ▶ 1 orange

Zestes confits

- ▶ 20 cl d'eau
- ▶ 200 g de sucre

Sauce

- ▶ 1 litre de jus d'ananas
- ▶ 300 g de sucre
- ▶ 2 c. à soupe de Grand Marnier
- ▶ 40 g de beurre



LUC ABALO

Équipe de France de handball



PRÉPARATION

Pâte à crêpes

Faire chauffer le lait avec la cannelle dans une casserole, les jus d'orange et de citron. Laisser infuser pendant 15 minutes et passer au tamis. Dans un saladier, mélanger le sucre, la farine fluide Francine, les œufs et le sel. Ajouter le lait délicatement.

Zestes confits

Tailler finement les zestes d'orange et de citron. Faire bouillir l'eau, le sucre et ajouter les zestes. Laisser cuire 20 minutes doucement.

Sauce

Réduire dans une casserole le jus d'ananas et le sucre afin d'obtenir un sirop.

Cuisson

Faire chauffer sur un feu vif une poêle à crêpe légèrement beurrée. Verser une louche et cuire 2 à 3 minutes, retourner et finir la cuisson. Plier la crêpe en quatre. Finir en déglaçant au Grand Marnier*.

Finition

Placer les crêpes glacées au centre de l'assiette, et décorer de quelques zestes confits.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



CRÊPE

Vonnassienne complète au sarrasin

TEMPS DE PRÉPARATION : 50 minutes

INGRÉDIENTS : pour 4 personnes

Pâte à crêpes Vonnassienne

- ▶ 240 g de pommes de terre cuites à l'eau (environ 25 pommes de terre)
- ▶ 1 sachet de préparation « Les inratables » pour Mes Crêpes au sarrasin Francine
- ▶ 1/2 litre d'eau
- ▶ 65 cl de crème liquide
- ▶ 9 œufs

Garniture

- ▶ 4 tranches de jambon cru
- ▶ 4 œufs
- ▶ 20 g de beurre
- ▶ 1/2 reblochon

PRÉPARATION

Pâte à crêpes

Dans un saladier, mélanger la préparation « Les inratables » pour Mes Crêpes au sarrasin Francine, l'eau et les pommes de terre préalablement mixées et les œufs. Finir, avec la crème liquide et assaisonner avec du sel et du poivre.

Garniture

Enlever la peau du reblochon et le tailler en fines tranches.

Cuisson

Chauffer une poêle à crêpes légèrement beurrée, verser une louche de pâte, cuire les crêpes 2 à 3 minutes, retourner et finir la cuisson en ajoutant le jambon, le reblochon. Cuire dans une petite poêle les œufs au plat avec un peu de beurre.

Montage

Dresser la crêpe sur une assiette et ajouter l'œuf au plat sur la garniture.



THOMAS BOUHAIL
Équipe de France de gymnastique française



Dame Blanche en mille-feuille de

CRÊPES

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

INGRÉDIENTS : pour 4 personnes

Pâte à crêpes chocolatée

- ▶ 125 g de farine fluide Francine
- ▶ 40 cl de lait entier
- ▶ 2 œufs
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 50 g de sucre en poudre
- ▶ 30 g de cacao en poudre
- ▶ 10 cl de crème liquide

Crème Chantilly

- ▶ 20 cl de crème liquide
- ▶ 2 c. à soupe de sucre glace

Sauce au chocolat

- ▶ 125 g de chocolat 70 %
- ▶ 10 cl de crème liquide
- ▶ 4 boules de glace vanille



PRÉPARATION

Pâte à crêpes chocolatée

Dans un saladier, mélanger la farine fluide Francine et le cacao en poudre. Ajouter les œufs, la pincée de sel, le sucre, le lait et finir avec la crème liquide. Dans une poêle, ajouter une louche de pâte à crêpes. Les cuire 2 à 3 minutes, retourner et finir la cuisson. Après la cuisson des crêpes, tailler à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre afin de former trois belles formes rondes.

Crème Chantilly

Dans un saladier, fouetter la crème liquide avec le sucre glace.

Sauce chocolat

Faire fondre le chocolat au four à micro-ondes pendant 1 minute à puissance maximum et ajouter délicatement la crème liquide.

Montage

Monter la glace vanille et les crêpes comme un mille-feuille. Décorer de crème Chantilly et ajouter de la sauce au chocolat.



Thomas est très gourmand... Quand il était plus jeune, il allait souvent à la crêperie à côté de chez ses parents. Il avait pour habitude de commander une crêpe d'inspiration savoyarde et une Dame Blanche.



THOMAS BOUHAIL

Équipe de France de gymnastique

Saint-Jacques en écailles de

CRÊPES AU SARRASIN



TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes

INGRÉDIENTS : pour 4 personnes

Pâte à crêpes au sarrasin

- ▶ 1 sachet de préparation « Les inratables » pour mes Crêpes au sarrasin Francine
- ▶ 1/2 litre d'eau

Garniture

- ▶ 12 noix de Saint-Jacques
- ▶ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ Le jus d'un citron jaune
- ▶ 5 g de baies roses hachées
- ▶ 40 g de beurre 1/2 sel
- ▶ 2 oignons rouges finement taillés
- ▶ 2 poireaux moyens
- ▶ Sel et poivre

PRÉPARATION

Mélanger la préparation « Les inratables » pour mes Crêpes au sarrasin Francine avec de l'eau et remuer. Verser une louche de préparation dans une poêle, cuire 2 à 3 minutes, retourner et finir la cuisson. Réserver.

Saint-Jacques

Tailler les noix en fines tranches, mariner-les dans le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Oignons rouges

Cuire dans une casserole les oignons rouges assaisonnés de sel et poivre, au beurre pendant 30 minutes doucement.

Les poireaux

Cuire les poireaux taillés 15 minutes dans l'eau salée.

Montage

Dresser les crêpes taillées en rond à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit verre, sur une assiette. Disposer sur les crêpes les Saint-Jacques et passer l'assiette au four à 180° pendant une minute. Ajouter sur l'assiette les oignons rouges, les poireaux et les baies roses.



2 recettes féminines, légères et fraîches créées spécialement pour Gwladys ! Une alliance de plaisir gustatif et ingrédients sains pour faire le plein d'énergie et de vitamines.



GWLADYS ÉPANGUE
Équipe de France de taekwondo

CRÊPES

à la vanille, chutney de mangue et nage de litchi à boire

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

INGRÉDIENTS : pour 4 personnes

Pâte à crêpes

- ▶ 1 sachet de préparation « Les inratables » pour crêpes Francine
- ▶ 1/2 litre de lait

Nage de litchis

- ▶ 1 boîte de litchis au sirop
- ▶ 1 gousse de vanille

Chutney de mangue

- ▶ 1 grosse mangue mûre taillée en dés
- ▶ 1 citron vert
- ▶ 50 g de sucre
- ▶ 5 g de gingembre en dés



GWLADYS ÉPANGUE
Équipe de France de taekwondo

PRÉPARATION

Pâte à crêpes

Mélanger le sachet de préparation « Les inratables » pour Mes Crêpes Francine, le lait et remuer. Verser une louche de préparation dans une poêle, laisser cuire 2 à 3 minutes, retourner et finir la cuisson. Réserver.

Nage de litchis

Mixer au blender pendant 5 minutes les litchis, le jus et la gousse de vanille coupée en petits morceaux. Réserver la nage au réfrigérateur.

Chutney de mangue

Mettre dans une casserole le jus d'un citron vert, le sucre et laisser bouillir. Ajouter le gingembre et la mangue en dés et laisser cuire doucement pendant 15 minutes, puis ajouter quelques zestes de citron vert. Réserver au réfrigérateur.

Montage

Déposer les crêpes tièdes sur une assiette, ajouter le chutney. Verser la nage de litchi dans un verre et les servir ensemble.

