



**Lactel célèbre la Chandeleur  
avec gourmandise et légèreté**

À l'occasion de la Chandeleur, Lactel® vous invite à découvrir une série de **quatre recettes de crêpes salées et sucrées, alliant plaisir et légèreté**. Préparées à partir de trois références incontournables de la marque – **lait entier, lait demi-écrémé vitamine D et lait de chèvre** –, elles offrent la possibilité de varier les plaisirs en rassemblant petits et grands autour de la table pour de **véritables moments de convivialité en famille**. Gourmandes, revisitées, protéinées et originales, ces recettes **légères et irrésistibles** répondent aux envies de chacun grâce à la large gamme Lactel et se dégustent sous toutes leurs formes, pour **un plaisir à chaque bouchée**.



# Crêpes Pumpkin Spice Latte au lait entier



Une création gourmande et réconfortante aux saveurs de potiron et d'épices,  
idéale pour savourer la Chandeleur en famille



10-12 crêpes



20 min



15 min



Moyen

## Ingédients

- 250 g de farine
- 3 œufs
- **500 ml de lait entier Lactel®**
- 60 g de purée de potiron
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à café d'épices "Pumpkin Spice" (cannelle, muscade, gingembre, clou de girofle)
- 40 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel

### Garniture :

- 250 g de mascarpone
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à café de cannelle
- Noix de pécan, pistaches et un filet de sirop d'érable ou de caramel

## Préparation

1. Dans un saladier, mélanger farine, sucre, sel et épices.
2. Ajouter les œufs, le lait, la purée de potiron et le beurre fondu. Fouetter jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Cuire les crêpes à feu moyen.
4. Mélanger le mascarpone avec une cuillère de sirop d'érable et la cannelle pour obtenir une crème onctueuse.
5. Garnir les crêpes de cette crème, rouler et décorer de caramel, noix de pécan et éclats de pistache.

# Crêpes façon Tatin au lait entier



Une revisite de la célèbre tarte Tatin, mêlant douceur des pommes et croustillant du crumble pour un résultat aussi fondant qu'irrésistible.



10-12 crêpes



20 min



25 min



Moyen

## Ingrédients

- 250 g de farine
- 3 œufs
- **500 ml de lait entier Lactel®**
- 1 c. à soupe de sucre
- 40 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel

### Garniture :

- 4 pommes (type Golden ou Reine des Reinettes)
- 50 g de beurre
- 60 g de sucre
- Glace vanille
- Caramel beurre salé

### Crumble :

- 50 g de farine
- 40 g de beurre froid
- 40 g de sucre roux
- 30 g de poudre d'amande

## Préparation

1. Préparer la pâte à crêpes : dans un saladier, mélanger farine, sucre et sel.
2. Ajouter les œufs, puis le lait petit à petit. Terminer avec le beurre fondu. Laisser reposer 30 min.
3. Préparer les pommes caramélisées : dans une poêle, faire fondre le beurre, ajouter le sucre et les quartiers de pomme. Laisser dorer.
4. Préparer le crumble : sabler du bout des doigts la farine, le sucre, la poudre d'amande et le beurre. Étaler sur une plaque et cuire 10-12 min à 180 °C jusqu'à ce que ce soit doré.
5. Cuire les crêpes dans une poêle chaude.
6. Garnir chaque crêpe de pommes caramélisées, ajouter une boule de glace vanille et un filet de caramel.
7. Parsemer de crumble pour la touche croustillante.

# Pancakes protéinés aux pépites de chocolat, banane et lait demi-écrémé vitamine D



Des pancakes moelleux et nourrissants à partager au petit déjeuner en famille, alliant plaisir et légèreté



10-12 crêpes



15 min



15 min

Facile

## Ingrédients

- **250 ml de lait demi-écrémé vitamine D Lactel®**
- 2 œufs
- 2 bananes bien mûres
- 150 g de farine + 30 g de flocons d'avoine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à soupe de cassonade
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 1 pincée de sel
- Huile neutre pour la cuisson

## Préparation

1. Écraser la première banane à la fourchette dans un saladier.
2. Ajouter les œufs, le lait et le sucre. Fouetter jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Incorporer la farine, les flocons d'avoine, la levure et le sel. Mélanger sans trop travailler la pâte.
4. Ajouter les pépites de chocolat.
5. Faire chauffer une poêle légèrement huilée et verser une petite louche de pâte.
6. Cuire 1 à 2 min par face jusqu'à ce que les pancakes soient dorés.
7. Servir empilés, nappés de miel ou de sirop d'érable, et garnis de rondelles de la seconde banane avec quelques pépites de chocolat.

# Crêpes salées aux épinards et lait de chèvre, garnies de légumes verts et d'un œuf au plat



Une alternative originale, salée, colorée et équilibrée, idéale pour un moment gourmand plein de fraîcheur



10-12 crêpes



25 min



20 min

Moyen

## Ingrédients

- 250 g de farine
- 3 œufs
- **400 ml de lait de chèvre Lactel®**
- 50 g d'épinards frais mixés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## Garniture

- 200 g de haricots verts cuits
- 100 g de petits pois
- 1 courgette en fines lamelles
- 4 œufs
- Huile d'olive
- Herbes fraîches (persil, ciboulette)

## Préparation

1. Dans un saladier, battre les œufs avec le lait de chèvre et l'huile.
2. Ajouter la farine et incorporer les épinards mixés. Assaisonner.
3. Cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive.
4. Dans une autre poêle, faire revenir les légumes dans un filet d'huile d'olive.
5. Garnir chaque crêpe de légumes, déposer un œuf au plat et replier en portefeuille.
6. Parsemer d'herbes fraîches et servir aussitôt.



### À propos de Lactel®

Depuis sa création en 1967, Lactel, la marque leader du marché du lait, n'a cessé d'innover pour proposer une large gamme de laits adaptés aux attentes, aux besoins et aux envies de chacun. En 1990, la marque lance la première bouteille UHT 1L. Lactel est pionnière et n° 1 sur le lait BIO\*, le lait facile à digérer Matin Léger, les laits de Chèvre et de Brebis. Leader du marché à marque nationale avec 21 % de PDM en valeur et 16,5 % en volume sur le total lait longue conservation\*\*, Lactel est réélue en 2024, et pour la deuxième fois consécutive, Marque Préférée des Français ! \*\*\*

\* À marque nationale. \*\* Panel cumul annuel mobile P13 2024 - HM SM HD Drive Proxi.

\*\*\* Étude réalisée du 3 au 4 juillet 2024 par OpinionWay auprès d'un échantillon représentatif de 1 026 personnes de la population française de 18 ans et plus. \*\*\*\* Selon une approche d'équilibre des masses.