



*Crêpes, beignets et gaufres sucrés*

# Pannequet à la mangue et caramel à l'orange



**35 min** **20 min** **15 min** **0** **321**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation des mangues poêlées

- 1 Préparer les mangues et les détailler en dés d'environ 1 cm de côté.
- 2 Dans la poêle, faire fondre le beurre.
- 3 Ajouter les mangues et le sucre vanillé.
- 4 Mélanger délicatement et laisser cuire 5 minutes sur feu doux.

## Étape 2

Préparation du caramel à l'orange

- 1 Râper le zeste de l'orange puis la presser.
- 2 Dans une petite casserole, verser le jus d'orange et le sucre.
- 3 Porter à ébullition et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange caramélise et prenne une couleur dorée.
- 4 Toujours garder un oeil sur le caramel, il peut très vite passer du blond au noir charbon.
- 5 Ajouter le lait de coco et les zestes, puis poursuivre la cuisson sans cesser de mélanger pendant 1 minute.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les pannequets

4 **Feuille de pâte filo**  
50 g **Beurre demi-sel**  
50 g **Sucre glace**

### Ingrédients pour les mangues poêlées

2 **Mangue**  
1 **Mangue**  
10 g **Beurre demi-sel**  
1 sachet(s) **Sucre vanillé**

### Ingrédients pour le caramel d'orange

1 **Orange(s)**  
100 g **Sucre semoule**  
5 cl **Lait de coco**

- 6 Faire très attention aux projections quand on ajoute le lait de coco.

### Étape 3

#### Préparation des pannequets

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Faire fondre le beurre dans une petite casserole.
- 3 Enduire chaque feuille de pâte filo de beurre fondu, puis les saupoudrer de sucre glace à l'aide de la passette.
- 4 Répartir les mangues poêlées au bord des feuilles de filo.
- 5 Ajouter 1 cuillère à café de caramel d'orange.
- 6 Plier les feuilles de filo pour former de petits paquets.
- 7 Déposer les pannequets sur la plaque de pâtisserie doublée d'une feuille de papier sulfurisé.
- 8 Enfourner pour 15 minutes. Les pannequets doivent être légèrement dorés.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Déposer 1 pannequet par assiette.
- 2 Napper de caramel à l'orange.