

Recette du Mois

LES CRÊPES



4/6
personnes



Informations Pratiques

Temps de préparation : **10 mn**

Temps de repos : **1 h**

Temps cuisson : **20 mn**

Temps total : **1 h 30 mn**

Ustensiles

- Un saladier + Un fouet
- Une louche
- Une poêle à crêpes
- Une spatule



Ingrédients

- **200 g** de farine de riz, de sarrasin ou de châtaigne.
- **500 ml** de lait amande, soja ou avoine.
- **2 cuillères** à soupe d'huile colza ou tournesol.
- **3 œufs** entiers, battus.
- **1 sachet** de sucre vanillé.
- **1 pincée** de sel.

Préparation



Étape 1 : Préparation de la pâte à crêpes

Dans un grand saladier, mélange la farine sans gluten avec une pincée de sel. Ajoute ensuite les œufs battus et incorpore-les progressivement à l'aide d'un fouet. Verse le lait végétal petit à petit afin d'éviter la formation de grumeaux, jusqu'à obtenir une pâte fluide mais pas trop liquide. Termine en ajoutant l'huile ainsi que le parfum de ton choix, comme la vanille, la fleur d'oranger ou le rhum.

Étape 2 : Laisser reposer la pâte

Pour une pâte bien lisse et savoureuse, pensez à la laisser reposer pendant une heure. Couvrez le saladier avec un chiffon propre afin de la protéger, et ne la mettez pas au réfrigérateur.

Étape 3 : Cuisson des crêpes

Faites chauffer une poêle à crêpes et badigeonnez-la légèrement d'huile. Versez une louche de pâte et inclinez la poêle pour répartir la pâte uniformément. Faites cuire la crêpe pendant 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Servez les crêpes chaudes, garnies de sucre, de confiture, de chocolat ou de tout autre ingrédient de votre choix.