



Un gouter « plaisir », facile, rapide

LES CREPES

Version sans gluten, sans lait
Pour une dizaine de crêpes selon la taille de votre crêpière

Ingrédients :

- 100 gr de farine de riz complet
- 100 gr de fécule de pomme de terre
- 2 oeufs
- 300 ml de lait végétal (amande)
- 2 cas d'huile d'olive
- 1 pincé de sel
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

Étape 1

- Dans un saladier, mélanger la farine et la fécule
- Ajouter la pincé de sel et le sucre vanillé
- remuer

Étape 2

- Ajouter les œufs, mélanger
- Ajouter le lait végétal, remuer
- L'huile d'olive

Selon la consistance souhaitée, ajouter un peu d'eau pour fluidifier si nécessaire.

Étape 3

Laisser pauser 15 min

- ⇒ Verser une louche dans la poêle, adapter la quantité en fonction de l'épaisseur désirée, retourner, et poursuivez ainsi de suite...

Au moment de servir ajouter selon vos préférences gustatives du sucré ou du salé