

Crêpes au froment



12 CRÊPES



10 MIN. + REPOS



10 MIN.

250g de farine fluide
 3 œufs
 50cl de lait ½ écrémé
 1 sachet de sucre vanillé
 1 pincée de sel
 Arôme : rhum, fleur d'oranger...

Préparation de la pâte :

- Dans un saladier, mélangez la farine tamisée, le sucre, le sel et peu à peu vos œufs.
- Ajoutez le lait au fur et à mesure en mélangeant énergiquement. Incorporez l'arôme.
- La pâte doit être lisse et sans grumeaux, laissez reposer au moins 30 minutes au frais.

Cuisson des crêpes :

- Graissez la crêpière avec un papier absorbant imbibé d'huile.
- Versez une louche de pâte dans une crêpière, faites dorer chaque face environ 1 minute.

NB : Pour alléger la pâte, remplacez la moitié du lait par 30cL d'eau gazeuse. Testé et approuvé, la pâte est plus légère mais la saveur est intacte.

Idées recettes pour vos crêpes sucrées:

- Des fruits crus : fruits rouges, banane en rondelle...
- Des fruits cuits : lamelles de pomme et/ou de poire à la cannelle ou 2 cuillères à soupe de compote sans sucres ajoutés
- 2 carrés de chocolat fondus
- Jus de citron + 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sucre ou de confiture ou de crème de marrons...

