

CRÊPES MOELLEUSES

SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

 Pour 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Cuisson : 35 min



INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 50 cl de lait (animal ou végétal : avoine, soja, amande...)
- 50 g de beurre fondu
- 250 g de farine sans gluten :
 - 75 g de farine de riz
 - 75 g de fécule de maïs
 - 100 g de farine de châtaigne (ou quinoa / avoine)
- 2 c. à s. de sucre blond
- 1 pincée de fleur de sel
- (Option) vanille, rhum ou fleur d'oranger
- Un peu d'huile pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Mélanger les farines, le sucre et le sel dans un saladier.
2. Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
3. Incorporer progressivement le lait en fouettant pour éviter les grumeaux.
4. Ajouter le beurre fondu (ou l'huile) et l'aromate choisi si utilisé.
5. Mixer brièvement si nécessaire pour obtenir une pâte bien lisse.

REPOS INDISPENSABLE

Laisser reposer la pâte au **minimum 30 minutes** à température ambiante.

Ce temps de repos est essentiel pour obtenir des crêpes souples et moelleuses.



Florian Bastier