

Recette de Pâte à Crêpes Sans Sucre

Informations pratiques

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de repos : 30 minutes
- Portions : Environ 10 à 12 crêpes
- Difficulté : Facile

Ingrédients

- 250g de farine de blé (ou mélange sans gluten)
- 4 œufs frais
- 500ml de lait (entier, demi-écrémé ou végétal)
- 30g de beurre fondu (ou huile neutre)
- 1 pincée de sel
- Optionnel : 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou de rhum pour parfumer

Matériel nécessaire

- Un grand saladier ou un mixeur
- Un fouet manuel ou électrique
- Une poêle à crêpes antiadhésive
- Une louche
- Un pinceau de cuisine (pour huiler la poêle)

Étapes de préparation

- Dans un grand saladier, versez la farine et formez un puits au centre.
- Cassez les œufs dans le puits et commencez à fouetter doucement en partant du centre.
- Incorporez progressivement le lait tout en continuant de fouetter pour éviter la formation de grumeaux.
- Ajoutez le sel et le beurre fondu, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Laissez reposer la pâte à température ambiante pendant 30 minutes pour une meilleure texture.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et graissez-la légèrement.

- Versez une louche de pâte, étalez-la rapidement et faites cuire 1 à 2 minutes par face jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Conseils de dégustation

- Garnitures salées : Idéal avec du fromage, du jambon, des champignons ou des œufs au plat.
- Garnitures sucrées sans sucre ajouté : Utilisez des fruits frais, de la purée d'oléagineux (amande, noisette) ou un filet de jus de citron.
- Conservation : Les crêpes se conservent jusqu'à 48h au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou filmées.