

Recette de Pâte à Crêpes Sans Sucre

Ingrédients (pour environ 10-12 crêpes)

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

Matériel nécessaire

- Un grand saladier ou un mixeur
- Un fouet manuel ou électrique
- Une poêle à crêpes antiadhésive
- Une louche
- Une spatule

Étapes de préparation

- Dans un saladier, versez la farine et formez un puits au centre.
- Ajoutez les œufs au centre et commencez à mélanger doucement avec un fouet.
- Incorporez progressivement le lait tout en fouettant énergiquement pour éviter les grumeaux.
- Ajoutez le sel et le beurre fondu (ou l'huile), puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse.
- Laissez reposer la pâte au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour une meilleure texture.
- Faites chauffer la poêle légèrement huilée à feu moyen.
- Versez une louche de pâte, étalez-la sur toute la surface et faites cuire environ 1 à 2 minutes par face jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Conseils de dégustation

- Version salée : garnissez avec du fromage, du jambon, des champignons ou des œufs pour un repas complet.
- Version sucrée sans sucre ajouté : accompagnez de fruits frais, de purée d'amande, de noix ou d'un filet de yaourt grec.

- Conservation : les crêpes se conservent 48 heures au réfrigérateur, bien emballées dans du film alimentaire.
- Astuce : pour des crêpes plus légères, vous pouvez remplacer 100ml de lait par de l'eau gazeuse.