

Recette de Pâte à Crêpes Sans Sucre

Ingrédients (pour environ 12 crêpes)

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

Matériel nécessaire

- Un grand saladier
- Un fouet manuel ou électrique
- Une poêle antiadhésive ou une crêpière
- Une louche
- Une spatule

Étapes de préparation

- Dans un saladier, tamisez la farine et ajoutez la pincée de sel.
- Formez un puits au centre et cassez-y les œufs.
- Commencez à mélanger doucement au fouet en incorporant progressivement le lait pour éviter les grumeaux.
- Ajoutez le beurre fondu (et l'arôme si souhaité) puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Laissez reposer la pâte à température ambiante pendant au moins 30 minutes pour une meilleure texture.
- Faites chauffer la poêle légèrement huilée, versez une louche de pâte et faites cuire 1 à 2 minutes par face jusqu'à coloration dorée.

Conseils de dégustation

- Accompagnez de garnitures salées : fromage, jambon, champignons ou œufs au plat.
- Pour une version sucrée légère, utilisez des fruits frais, des baies ou un filet de purée d'oléagineux (amande, noisette).

- Conservez la pâte au réfrigérateur jusqu'à 24 heures dans un récipient hermétique si vous ne l'utilisez pas immédiatement.