



PÂTE À CRÊPES CLASSIQUE

6 PERSONNES | 20 MIN

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 60 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- Sucre (facultatif)
- 6 œufs
- 6 dl de lait
- 4 cuillères à soupe d'eau

PRÉPARATION

- ▶ Dans un saladier, verser la farine, le sel et le sucre puis mélanger.
- ▶ Faire un puit au centre et y casser les œufs. Mélanger à l'aide d'un fouet en ajoutant progressivement le lait et l'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- ▶ Faire fondre le beurre et l'ajouter à la pâte en mélangeant.
- ▶ Réserver la pâte au réfrigérateur pendant 1 heure avant la réalisation des crêpes.

POUR UNE RECETTE SANS LACTOSE

- ▶ Il est possible d'utiliser une boisson végétale type lait d'amande, lait de noisette, ... A la cuisson, les crêpes sont plus molles et se tiennent moins bien.
- ▶ Il est également possible de faire moitié lait, moitié boisson végétale. Cela diminue la teneur en lactose avec des crêpes qui tiennent mieux à la cuisson.

Recette inspirée de Cuisine du Chef



GALETTES DE BLÉ NOIR

6 PERSONNES | 20 MIN

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine de sarrasin (blé noir)
- 75 cl d'eau
- 20 g de gros sel de Guérande
- +/- 30 cl d'eau froide

PRÉPARATION

- ▶ Dans un saladier, mettre la farine en y ajoutant le gros sel. Ajouter l'eau progressivement en mélangeant au fouet en prenant garde aux grumeaux.
- ▶ Mélanger au fouet vigoureusement jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
- ▶ Couvrir et réserver au réfrigérateur pendant 1 nuit avant la réalisation des galettes.

Recette inspirée de Cuisine du Chef

Voici un lien vers une recette sans gluten :

<https://macuisinesansgluten.fr/crepes-farines-de-riz-et-chataigne-maizena-sans-gluten/>