

Recette facile

CRÊPES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE, SANS SUCRE

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 100g de farine de châtaigne
- * 150g de farine de blé complet
- * 3 oeufs
- * 50cl de lait demi-écrémé
- * Une pincée de sel
- * 60 gouttes d'édulcorant liquide
- * 1 cuillère à soupe de noisette
- * Huile neutre

ÉTAPES

- 1** Versez les farines, le sel et l'édulcorant liquide dans un bol. Faites une fontaine. Versez les oeufs entiers battus en omelette et la matière grasse.
- 2** Mélangez au centre, à la spatule ou au fouet, puis délayez progressivement avec le lait.
- 3** Laissez reposer 2 heures, et fouettez bien avant de cuire.
- 4** Avant de cuire les crêpes, ajoutez un peu de lait si nécessaire si la pâte est trop épaisse.
- 5** Faites chauffer la poêle à feu vif. Graissez légèrement la poêle avec de l'huile de tournesol à l'aide d'un papier absorbant.
- 6** Lorsque la poêle est assez chaude, versez la pâte à l'aide d'une louche au centre de la poêle et répartissez-la sur toute la surface de la poêle. Laissez cuire la première face environ 1 minute, puis retournez à l'aide d'une spatule.