

CRÊPES DE SARRASIN

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS POUR ENVIRON 10 CRÊPES

- 500 gr de farine de Sarrasin biologique
- 3 gros œufs biologiques
- 1 cas de Arrow Root
- 1 cas de graines de lin finement broyées ou de farine de chanvre complète
- 10 gr de sucre blond
- 1 gr de sel (environ 1/2 cac)
- 1 cac de bicarbonate de soude
- 1 à 2 cas d'Huile de coco fondue
- 800 ml de boisson végétale riz-amande (ou autre selon vos envies)

RÉALISATION

- Mélanger les ingrédients secs dans un grand saladier (sauf le bicarbonate de soude) : farine de sarrasin, Arrow root, graines de lin broyées, sucre, sel.
- Dans un grand bol, cassez les œufs et battez quelques instants au fouet. Puis, délayer avec un peu de boisson végétale (2 verres environ). Ajoutez alors l'huile de coco fondue.
- Creusez un puits dans le mélange sec et versez le mélange aux œufs.
- A l'aide d'une cuillère en bois, commencez à délayer la farine et l'appareil liquide dans le saladier, en tournant depuis le centre et en déroulant progressivement vers les bords du saladier. Cette technique évite la formation de grumeaux.
- Ajouter le bicarbonate de soude.
- Puis, ajouter en filet le reste de boisson végétale, afin de diluer le mélange, jusqu'à consistance d'une pâte lisse.
- Laisser reposer à température ambiante environ 15 minutes, le temps de préparer les ustensiles de cuisson.

Réalisez vos crêpes en avance ou bien à l'assiette.

Vous pourrez utiliser cette recette autant en version salée que sucrée.

Bon appétit !

