Crêpes légères et moelleuses

Des crêpes fines et moelleuses, sans sucre ajouté, à garnir selon tes envies !

Quantité	Préparation	Repos	Cuisson
15 crêpes env.	10 min	30 min (facultatif)	25 min

Les ingrédients

- 4 œufs
- 250 g de farine
- 300 ml de lait
- 200 ml d’eau
- 35 ml d’huile neutre (tournesol ou colza)

Le déroulé de la recette

1. Dans un saladier, verse la farine et forme un puits.

2. Ajoute les œufs et commence à mélanger au fouet.

3. Incorpore progressivement le lait, puis l’eau, en fouettant pour éviter les grumeaux.

4. Ajoute l’huile et mélange jusqu’à obtenir une pâte lisse et fluide.

5. Laisse reposer 30 minutes si tu en as le temps.

6. Fais chauffer une poêle légèrement huilée. Verse une petite louche de pâte et répartis-la uniformément.

7. Laisse cuire environ 1 minute, retourne la crêpe et poursuis la cuisson 30 secondes. Répète jusqu’à épuisement de la pâte.

Mon astuce gourmande

Empile les crêpes au fur et à mesure et couvre-les d’une assiette pour conserver leur moelleux.

Conservation

Réfrigérateur : 3 jours dans une boîte hermétique.
Congélateur : 2 mois, séparées par du papier cuisson dans un sac hermétique.
Décongélation : quelques heures au réfrigérateur, puis réchauffe-les à la poêle ou au micro-ondes. Ne jamais recongeler.