



Crêpes Sans Gluten

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 1,1 litre soit 12 crêpes de 90 gr environ

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes par crêpe



Ingrédients :

- 65 gr de farine de pois chiches
- 65 gr de farine de maïs (complète ou non)
- 65 gr de farine de riz (complète ou non)
- 130 gr de fécule (maïs, pommes de terre, arrow-root, ...)
- 45 gr d'huile
- *Sucré* : 45 gr de sucre glace (idéal, [voir recette sur le site](#)) ou blanc
 - ou bien de sucre de canne roux & complet « rapadura » (idéalement, finement moulu)
- *Sucré* : 60 ml de rhum
- 750 ml de lait végétal

Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger les farines, la fécule, l'huile, le *sucré* et le rhum
2. Ajouter la moitié du lait, battre au fouet, puis ajouter le reste du lait progressivement
3. Cuire dans une crêpière huilée 2 minutes la première face, 1 minute la deuxième face