



Crêpes

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

Pour 1,1 litre soit 15 crêpes de 75 gr environ

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 4 minutes par crêpe



Ingrédients :

- 290 gr de farine de blé
- 40 gr de fécule (maïs, pommes de terre, arrow-root, blé, ...)
 - ou 40 gr de farine de pois chiches pour un goût d'oeufs
- 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 farine, fécule, huile, *sucré et rhum*
2. Ajouter la moitié du lait, battre au fouet, puis ajouter le reste du lait progressivement
3. Cuire dans une crêpière 3 minutes la première face, 1 minute la deuxième face