

Crêpes Sans Lait ni œufs

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 20 min

Temps de Cuisson : 20 min

Ingrédients :

40 g de beurre végétale, de margarine ou de beurre sans lait*

150 g de farine

20 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de sel

Rhum

Préparation :

Dans une casserole, mettez 20 g de beurre* à fondre. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre en poudre, le sucre vanillé et le sel. Ajoutez 10 c d'eau tiède et remuez.

Tout en continuant à tourner, versez une lichette de rhum puis, petit à petit 20 cl d'eau tiède. Incorporez alors le beurre * fondu.

Cuisez les crêpes à votre convenance dans une poêle en la graissant avec le reste du beurre*.

Astuce : Pour plus d'onctuosité, vous pouvez remplacer l'eau par un lait végétal, type lait de riz, lait de coco ou d'amande.

LES VRAIS PANCAKES A L'AMERICAINE

Pour 18 pancakes

Temps de préparation : 1 heure

Temps de cuisson : 1 heure

Temps de repos : 45 min

Ingrédients :

- 3 œufs
- 60 g de beurre
- 250 g de farine
- 2 c à soupe de germes de blé
- 1 c à soupe de sucre
- 1 c à café de bicarbonate de soude
- ½ c à café de sel

Pour l'accompagnement :

- Framboises fraîches ou surgelées
- Groseilles fraîches ou surgelées
- Chantilly
- Sirop d'érable

Préparation :

Préchauffez le four à 90° (th3). Dans une casserole faites fondre la moitié du beurre puis laissez refroidir. Dans un bol battez les œufs. Dans une terrine, mélangez la farine, les germes de blé, le sucre, le bicarbonate et le sel. Creusez un puits au milieu. Versez les yeux dans le puits, le beurre fondu refroidi et le lait, puis mélangez rapidement à la spatule. Laissez ensuite reposer la pâte 45 min à température ambiante.

Faites alors chauffer une poêle de 10 cm de diamètre légèrement beurrée. Déposez-y une petite louche de pâte. Cuisez à feu moyen environ 2 minutes, retournez à la spatule et laissez dorer encore 2 minutes. Maintenez le pancake au chaud dans le four. Répétez ces opérations avec le reste de pâte et de beurre.

Servez ces pancakes arrosés de sirop d'érable et accompagnés de chantilly, de groseilles et de framboises.

Vous pouvez remplacer la chantilly par du fromage blanc 0%, de la cannelle ou du jus de citron.