



CRÊPE AUX MANGUES, eau à volonté

Ingrédients



X5
5 mangues



375g de farine fermentante



750ml de lait demi-écrémé



huile ou margarine de cuisson



Eau

X15
15 verres

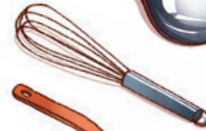
Matériel



Un couteau



Une cuillère à soupe



Un fouet



Une spatule



Une louche



Une planche à découper



Un récipient



Un essuie propre



Un mesureur en ml

Une balance de cuisine



Une poêle antiadhésive

X15
15 assiettes

Astuces

- Quelles sont les huiles de cuisson? Olive, arachide, tournesol ou maïs.



Pour 15 personnes



1€/pers



10 min



1 à 2 min par crêpe

+ 30 min de repos



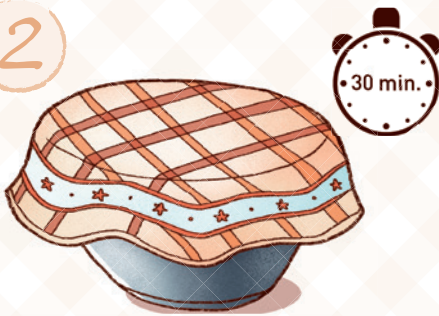
Les crêpes

1



Mélanger dans un récipient le lait et la farine au moyen d'un fouet.

2



Recouvrir le récipient de l'essuie et laisser reposer 30 minutes.

3



Ajouter 1 cuillère à soupe de matière grasse dans la poêle. Cuire les crêpes



Approximativement 1 louche pour 1 crêpe.



Disposer les crêpes sur une assiette.

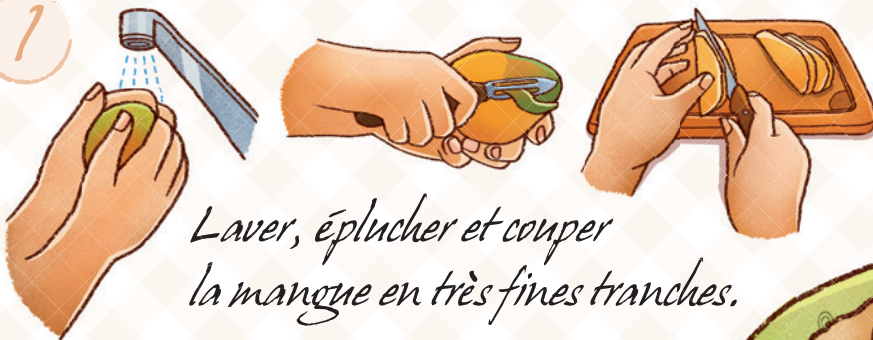
Après 5 crêpes,



rajouter à nouveau 1 cuillère à soupe de matière grasse dans la poêle. Continuer à cuire les crêpes.

Les mangoes

1

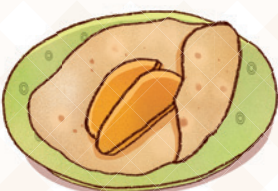


Laver, éplucher et couper la mangue en très fines tranches.

2



Répartir les fines tranches sur la crêpe. Refermer la crêpe.



3

Accompagner la crêpe aux mangoes d'un verre d'eau.

