

## **Crêpes sans œufs**

Préparation: ± 40 minutes (dont 30 minutes de repos)

Cuisson: 10 à 15 minutes

Ingrédients pour 5 à 6 crêpes:

250 ml de lait entier,  
125g de farine fermentante,  
½ cuillère à café d'huile ou de  
margarine de cuisson (facultatif).

Préparation:

- Mélanger dans le récipient le lait et la farine fermentante au moyen du fouet.
- Recouvrir le ravier d'un essuie propre et laisser reposer la pâte durant environ 30 minutes.
- Lorsque la ½ heure est écoulée, ajouter la matière grasse dans la poêle pour la cuisson de la première crêpe.
- Continuer à cuire les crêpes suivantes (= approximativement 1 louche pour 1 crêpe) sans matières grasse et les disposer sur l'assiette.

Nathalie CLAES

Amal ALAOUI

Diététiciennes pédiatriques —ONE