



CRÊPES SANS GLUTEN

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Portions : variable selon la dimension des crêpes

INGRÉDIENTS:

- 280 g (2 tasses) de farine de base sans gluten (à pâtisserie)
- 4 œufs
- 750 ml (3 tasses) de lait ou boisson végétale sans gluten
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile de pépin de raisin
- 2.5 ml (½ c. à café) de sel

Pour des crêpes desserts : vous pouvez ajouter ½ tasse de sirop d'érable et le zeste d'une orange.

Pour augmenter la teneur en fibres de cette recette: Remplacer une tasse (140 g) de farine de base sans gluten (à pâtisserie) par une tasse (140 g) de farine de sarrasin sans gluten et ajouter ¾ de c. à café de gomme de xanthane.

PRÉPARATION:

1. Bien mélanger, à l'aide d'un fouet, tous les ingrédients de la pâte jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Couvrir et laisser reposer 30 minutes à la température ambiante.
2. Faire chauffer une poêle antiadhésive très légèrement huilée à feu moyen. Y verser 75 ml (1/3 tasse) de pâte en faisant tourner la poêle pour obtenir la grandeur de crêpe désirée. Laisser cuire environ 1 minute jusqu'à ce que les bords et le fond de la crêpe soient dorés, puis retourner la crêpe et cuire encore une minute. Répéter l'opération avec le reste de la pâte à crêpes.