

# Crêpes

## Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 227 Kcal

Charge glycémique par portion: 23.357

## Les ingrédients

- 25.0 cl lait demi écrémé
- 2.0 cs Sucre canne
- 125.0 gr Farine de blé
- 2.0 u Oeuf
- 1.0 cs Huile

## Le dessert idéal par temps de pluie....

### Préparation de la pate

Placer la farine au fond d'un grand saldier en formant une fontaine.

Dans un bol, battre les oeufs avec le lait.

Incorporer progressivement le mélange dans la farine en fouettant fermement pour éviter la formation de les grumaux. Ajouter un peu de sucre de canne pour donner du goût à la pate. Vous pouvez mettre un alcool du type bière ou rhum pour alléger la préparation. Laisser reposer au moins une demi-heure avant de faire cuire.

### Cuisson

Faire chauffer la poêle avec un peu d'huile de tournesol puis placer une louchée de pate sur le haut de la poêle en la faisant tourner(ne pas placer la pate au milieu cela complique ca bonne répartition dans la poêle).

A l'aide d'une demi pomme de terre crue piquée sur une fourchette, regraisser la poêle entre chaque crêpe.

## Dégustation

A manger avec de la confiture, du sucre, de la cassonade ou chocolat en fonction de vos goûts.