

Crêpes complètes

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 423.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 17.156

Les ingrédients

- 3.0 u Oeuf
- 200.0 gr Farine de blé intégrale T150
- 50.0 gr Beurre
- 50.0 gr Son d'avoine
- 50.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 p Sel

Une variante riche en fibres des traditionnelles crêpes sucrées. Le son d'avoine apporte un goût unique s'alliant à merveille avec du sirop d'érable en garniture.

Préparation de la pâte

Dans un saladier mélanger la farine, le son d'avoine et le sel. Faire fondre le beurre dans une tasse délicatement au micro-onde.

Former une fontaine dans la farine y casser les oeufs et placer le beurre fondu. Mélanger au fouet en ramenant progressivement le bord de farine au centre du plat. Continuer de battre et incorporer le lait en plusieurs fois pour éviter la formation de grumeaux

Cuisson

Utiliser une poêle à crêpes anti-adhésive pour faire cuire les crêpes. Si votre poêle accroche déjà huilez là avec un pinceau ou une pomme de terre coupée en deux.

Pour les plus regardant à l'apport en glucide vous pouvez utiliser du fructose pour garnir vos crêpes. Ces crêpes vous caleront plus vite que des crêpes classiques grâce à la présence de fibres.