

# Crêpes façon grand-mère

## Plat chaud



Note : 1

Portions : 12 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 100 min

Temps de cuisson/repos : 30 min

Calories par portion : 222.083 Kcal

Charge glycémique par portion: 22.036

## Les ingrédients

- 400.0 gr Farine de blé
- 1.0 l Lait entier
- 5.0 u Oeuf
- 1.0 cs Huile d'arachide
- 1.0 cs Rhum
- 1.0 cs Sucre

## Préparation du lait

Faites bouillir le lait avant de l'utiliser.

## Préparation de la pâte à crêpe

Commencez par mettre la farine dans un saladier. Ajoutez progressivement le lait.

Mélangez énergiquement avec un fouet afin d'éviter les grumeaux.

Vous pouvez utiliser un batteur électrique.

Ajoutez les œufs, le rhum, l'huile et le sucre.

Laissez reposer la pâte au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures.

À sa sortie, remuez la pâte et rajoutez un peu (un demi verre) de lait si elle est trop épaisse.

## Cuisson

Préparez votre poêle en la huilant avec un sopalin imbibé d'huile, de cette manière, les crêpes ne colleront pas mais ne seront pas trop grasses.

Une fois que la poêle est bien chaude, versez votre pâte dans la poêle avec une louche, faites la tourner pour répartir la pâte.

Faites cuire la crêpe environ 2mn de chaque côté.

## **Présentation**

Rien de tel que des confitures maisons....