



## ≡ RECETTE SUCRÉE ≡

# CRÊPES VÉGÉTALIENNES AU LAIT D'AMANDE (SANS ŒUF)

⌚ 25 MINUTES

🕒 30 MINUTES

👥 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

150 grammes de farine de blé semi-complète  
25 grammes de fécule de maïs ou d'arrow-root  
1 cuillère à café de bicarbonate de soude  
230 ml de lait d'amande + 50 ml  
25 ml d'huile de tournesol + 2 cuillères à soupe  
pour la cuisson  
1 cuillère à café d'arôme de vanille liquide  
1 pincée de sel

### PRÉPARATION

Commencer la recette en diluant la fécule de maïs dans 50 ml de lait d'amande. Bien mélanger à la fourchette pour n'avoir aucun grumeau.

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot, mélanger au fouet la farine, la fécule diluée, le bicarbonate de soude, l'huile, la vanille liquide et la pincée de sel. Incorporer ensuite le lait d'amande petit à petit, tout en continuant à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Huiler une poêle anti adhésive et la faire chauffer sur feu moyen. Lorsque l'huile est bien chaude, verser une louche de pâte, de sorte de recouvrir entièrement la poêle. Faire cuire 5 minutes, jusqu'à ce que les bords se décollent des parois de la poêle. Retourner délicatement la crêpe et poursuivre la cuisson 2 minutes de l'autre côté.

Déposer la première crêpe sur une assiette recommencer l'opération jusqu'à ce que la pâte soit complètement épuisée. Ne pas hésiter à ajouter un peu d'huile dans la poêle entre les cuissons.

Déguster les crêpes bien chaudes avec, par exemple, du sirop d'érable et des fruits de saison.

