

# CREPES GOURMANDES POUR TOUS !



+ 3 ans | Difficulté : ★ | 40 minutes (10 minutes de préparation + 30 minutes de repos)

## Matériel

Vous avez besoin de :

<b>Matériel :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• SALADIER EN INOX avec ventouse</li></ul>	<b>Ingrédients (pour une dizaine de crêpes) :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g de fécule de maïs</li><li>• 50 g de sucre</li><li>• 3 œufs</li><li>• 50 cl de lait végétal (riz, amandes, soja)</li></ul>
--	---

### Le + pédagogique

Cuisine créative

## Étapes

### Crêpes gourmandes sans lactose et sans gluten !

- Dans un saladier, tamiser la moitié de la fécule de maïs et ajouter le sucre.
- Ajouter les œufs.
- Faire tiédir le lait végétal et l'ajouter progressivement en alternant lait tiède et fécule de maïs tout en mélangeant à l'aide d'un fouet.
- Laisser reposer votre pâte à crêpes sans gluten et sans lactose, une trentaine de minutes.
- Avec un papier absorbant, huiler légèrement la crêpière avant d'y déposer une louche de pâte.

Faire sauter les crêpes, c'est faire un spectacle gourmand pour petits et grands !