

# DES CREPES POUR LA CHANDELEUR SANS ou avec PEU de GLUTEN



## **1. CREPES SUCREES MOELLEUSES LA FARINE DE MAÏS et ALLEGES EN GLUTEN**

**Pour 12 grandes crêpes moelleuses à la farine de maïs :**

- 150g de farine de petit épautre
- 50g de farine de maïs
- 30cl d'eau
- 30cl de lait (de vache ou végétal)
- 3 oeufs
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de rhum (option) moelleuse

### **Étapes :**

1. Dans un saladier, fouettez les 2 farines et le lait jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
2. Incorporez les oeufs battus.
3. Ajoutez le sucre et le sel.
4. Versez le rhum et l'eau, en mélangeant bien pour obtenir une pâte lisse.
5. Laissez reposer 45min.
6. Faites chauffer un peu de matière grasse dans une crêpière et cuisez les crêpes (2min par crêpe).

**Suggestion :** remplacez le sucre par 1 c. à café de miel.

## **2. CREPES SUCREES A LA FARINE DE CHATAIGNE SANS GLUTEN**

- 300g de farine sans gluten (100g de farine de riz + 100g de de maïzena + 100g de farine de châtaigne)
- 3 oeufs
- 50 cl de lait
- 2 c.s. de sucre cassonade
- 1 c.c. de vanille en poudre
- 1 pincée de sel
- 1c.s. Huile d'olive ou tournesol (j'ai mis du tournesol car goût neutre)

### **Préparation de la pâte à crêpes sans gluten**

Mélanger la farine, le sucre, la pincée de sel, et les graines de gousse de vanille dans un saladier. Creuser un puits et y verser les œufs. Mélanger avec un fouet en restant bien au centre pour que la farine s'incorpore petit à petit en tombant progressivement dans le mélange liquide au centre du puits. Ajouter le lait et l'huile et mélanger bien avec le fouet.

Laisser reposer la pâte environ 15 min à 1/2h. (j'ai laissé reposer 15 minutes)

### **Cuisson des crêpes**

Fouetter la pâte à crêpe pour bien la re-mélanger.

Huiler une poêle à crêpes et la mettre à chauffer sur feu moyen. Verser une louche de pâte à crêpe dans la poêle en la faisant tourner pour bien répartir la pâte puis laisser chauffer 1minute. Décoller les bords de la crêpe avec une spatule et faire sauter la crêpe pour la retourner !!