

# CREPES

*Version light pour y mettre deux fois plus de chocolat !*

## **Informations :**

- difficulté : facile
- pour une dizaine de crêpes
- préparation d'environ 10 minutes
- cuisson d'environ 2 minutes par crêpe



## **Ingrédients :**

- 150g de farine de blé
- 50g de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe de sucre blanc
- ½ sachet de levure
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 verre de lait écrémé
- 1 verre d'eau

## **Préparation :**

- 1) Dans un plat, mélanger la farine, la fécule de maïs, le sucre et la levure.
- 2) Ajouter les œufs préalablement battus en omelette.
- 3) Délayer avec le lait demi-écrémé petit à petit en fouettant pour ne pas que des grumeaux se forment.
- 4) Terminer en ajoutant l'huile puis l'eau à la pâte.
- 5) Faire cuire les crêpes dans une poêle bien chaude.

## **☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :**

- Pratique pour les envies de gourmandise, une recette sans temps de repos.
- Pour des crêpes gourmandes, ajouter un parfum (eau de fleur d'oranger, rhum, vanille...).