

CREPES sans gluten ni lactose

La cuisine de Mamounia

(pour une dizaine de crêpes)



Ingrédients :

- X 250 gr de farine de riz
- X 5 oeufs
- X 100 gr de sucre
- X 400 ml de lait de riz, ou riz-amande, ou soja
- X Zeste d'un citron biologique
- X Quelques gouttes d'extrait de vanille
- X Une cuillerée à soupe d'huile d'olive douce
- X Une pincée de sel

Préparation (10 min) :

- X Verser la farine et la pincée de sel dans un saladier et faire un puits.
- X Casser les œufs et mélanger vigoureusement.
- X Ajouter le sucre ...
- X ... puis le zeste de citron et les gouttes de vanille (inutile si vous utilisez un lait déjà vanillé).
- X Incorporer la cuillerée d'huile puis le lait peu à peu.
- X Laisser reposer 1 heure au frais.

Cuisson (thermostat environ 175) :

- X Rajouter un peu de lait dans votre pâte si elle a trop épaissi : elle doit être liquide.
- X Graisser très légèrement votre crêpière ou votre poêle et faire sauter vos crêpes.

Déguster sans attendre au sucre, à la confiture, à la crème au chocolat, à la crème de marrons, accompagnée d'une boule de glace ...

Variante :

- X A la place du zeste de citron et gouttes d'extrait de vanille, vous pouvez parfumer votre pâte avec un alcool de votre choix, ou de l'eau de fleur d'oranger ...