

Pâte à crêpes IG bas

Servings: 4 **Prep:** 10 min **Cook:** 10 min **Total:** 10 min

Ingredients

- **3.2 tasse** Farine *(IG bas (orge mondé, avoine ou petit épeautre))*
- **6** Œufs
- **4.2 tasse** Lait ou boisson végétale *(non sucrée)*
- **2 cuillères à soupe** Huile neutre
- **2 pincées** Sel

Instructions

1. 1. Mélanger les ingrédients secs : Dans un grand saladier, versez la farine et le sel. Formez un puits au centre.
2. 2. Ajouter les œufs : Cassez les 6 œufs au centre du puits. Commencez à fouetter doucement en incorporant
3. 3. Verser les liquides : Ajoutez progressivement le litre de lait (ou boisson végétale) tout en fouettant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.
4. 4. Incorporer l'huile : Ajoutez les 2 cuillères à soupe d'huile neutre et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse et fluide.
5. 5. Repos (optionnel) : Laissez reposer la pâte environ 30 minutes à température ambiante pour qu'elle gagne en fluidité et en légèreté.
6. 6. Cuisson : Faites chauffer une poêle à crêpes légèrement huilée à feu moyen-vif. Verser une louche de pâte, étalez-la bien, puis faites cuire environ 1 à 2 minutes par côté jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.

Generated by Recipe Bro