



Recette : Crêpes bretonnes nappées d'une sauce chocolat et noisettes

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

RENDEMENT : 8 À 10 CRÊPES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

Crêpes

- 105 g (3/4 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 4 oeufs larges
- 435 g (1 3/4 tasse) de boisson végétale, au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de margarine végétale (ou d'huile de coco faible en goût)
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel

Sauce chocolat et noisettes

- 85 g (1/3 tasse) de boisson végétale, au goût
- 85 g (1/3 tasse) de beurre de noisettes
- 80 g (1/2 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille

Garniture

- Bananes, fraises et autres fruits, au goût

PRÉPARATION

Crêpes

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Dans un poêlon préalablement chauffé et badigeonné d'huile, verser 65 ml (1/4 tasse) à 85 ml (1/3 tasse) du mélange au centre du poêlon et le faire tourner, pour une belle crêpe mince et ronde. La crêpe sera prête à retourner lorsque les côtés se soulèveront et qu'elle sera dorée au-dessous.



De sublimes crêpes bretonnes «croustillantes à souhait» nappées d'une sauce chocolat et noisettes. Vous pourrez les servir pour le petit-déjeuner ou encore en guise de dessert.

CONSEIL PRATIQUE

* **La réussite d'une bonne crêpe** réside dans sa cuisson (pour ma part, j'aime beaucoup utiliser une crêpière de fonte). Faire chauffer votre poêlon à feu moyen en l'ayant badigeonné d'huile. Par la suite, maintenir votre poêlon à feu moyen-doux et toujours badigeonner d'huile entre chaque cuisson. Pour savoir si la température est assez chaude pour faire cuire vos crêpes, déposer un petit peu de pâte et si elle se met à frire en la déposant, c'est qu'il est temps de les cuire!

VARIANTE

* Vous pouvez réfrigérer la sauce chocolat noisettes et l'utiliser pour tartiner vos rôties, son goût ressemblera au «nutella»!

Sauce

1. Dans une petite casserole, combiner tous les ingrédients.
2. Faire chauffer à feu doux en remuant à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que les pépites de chocolat soient fondus et que la sauce soit chaude.
3. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes, ce qui permettra à la sauce d'épaissir légèrement avant le service.

Pour le service

1. Déposer une crêpe dans une assiette et étendre un peu de sauce sur le dessus.
2. Recouvrir le centre de la crêpe de tranches de bananes et de fraises, puis la rouler.
3. Faire couler un peu de sauce sur le dessus et décorer, au goût.