



Crêpes de sarrasin et chanvre

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

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 7

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 105 g (3/4 tasse) de farine de sarrasin
- 30 g (1/4 tasse) de graines de chanvre
- 1 pincée de sel
- 3 oeufs larges (165 g)
- 250 g (1 tasse) de boisson végétale, au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la farine, les graines de chanvre et le sel. Faire un puits au centre et ajouter les oeufs, la boisson végétale, l'huile et l'essence de vanille.
2. Battre vigoureusement à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
3. Dans un poêlon préalablement chauffé et badigeonné d'huile, verser environ 85 ml (1/3 tasse) du mélange au centre du poêlon et le faire tourner, pour obtenir une belle crêpe mince et ronde. La crêpe sera prête à retourner lorsque les côtés se soulèveront et qu'elle sera dorée au-dessous.
4. Terminer ensuite la cuisson de l'autre côté.



Nappées d'un peu de mélasse et accompagnées de fruits frais, ces crêpes sont à la fois nutritives et savoureuses.