

CRÊPES À LA BIÈRE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Lait entier de préférence (ou 1/2 écrémé) 250 mL
- Bière blonde 250 mL
- Farine blanche 250g
- 3 œufs
- Sucre blanc 40g
- Beurre ou huile de tournesol 40g
- Arôme : vanille 1 càc ou eau de fleur d'oranger 1 càs ou rhum 1 càs
- Huile de tournesol pour la cuisson

Astuces :

Remplacer la bière par du lait de vache ou une boisson végétale (soja...).

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 12 crêpes environ

1. Dans un saladier : mélanger la farine et le sucre.
2. Ajouter le lait en 3 fois tout en mélangeant avec un fouet pour éviter les grumeaux.
3. Ajouter l'arôme, le beurre fondu ou l'huile et mélanger.
4. Ajouter la bière d'un coup et mélanger doucement pour éviter de chasser toutes les bulles.
5. Faire chauffer une crêpière sur feu moyen avec de l'huile de tournesol.
6. Verser une louche de pâte à crêpe, laisser cuire 2 minutes et retourner la crêpe en laissant de nouveau 2 minutes sur la 2ème face. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr