

# CRÊPES NOIX DE COCO & VANILLE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 3 œufs
- Boisson végétale à la coco 300mL
- Lait de coco (en brique) 200mL
- Farine semi complète (ou blanche) 250g
- Sucre vanillé 30g (= 4 sachets de 7,5g)
- Huile végétale (tournesol ou coco) 25g + 2 càs pour la cuisson
- Noix de coco râpée 30g
- Gousse de vanille 1/2

## Astuces :

- Réaliser cette recette avec une boisson végétale au soja ou à l'amande.
- Pour des crêpes + légères, mélanger moitié Maizena moitié farine.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes**  
**Pour 12 crêpes environ**

1. Dans un saladier : battre les œufs.
2. Ajouter le sucre et mélanger.
3. Ajouter la boisson végétale à la coco, le lait de coco et l'huile végétale et fouetter.
4. À l'aide d'un couteau : fendre la gousse de vanille, récupérer les grains et les ajouter à la pâte.
5. Ajouter la farine et la noix de coco râpée et fouetter pour enlever les grumeaux jusqu'à obtenir une pâte fluide.
6. Dans une crêpière, faire chauffer un filet d'huile végétale sur feu moyen/fort.
7. Verser une louche de pâte. Retourner la crêpe quand des petits trous apparaissent sur la surface. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)