

CRÊPES AU CHOCOLAT NOIR



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 3 œufs
- Farine semi-complète (ou blanche) 250g
- Lait entier de préférence (ou 1/2 écrémé) 500mL
- Huile de tournesol 30g
- Chocolat noir (tablette) 100g
- Huile de tournesol pour la cuisson

Astuces :

- Si vous réalisez cette recette sans chocolat noir, ajoutez 20g d'huile de tournesol et 3 càs de sucre.
- Servir avec une sauce au chocolat : faire chauffer dans une casserole 100mL de crème fraîche liquide, ajouter 100g de chocolat noir hors du feu et fouetter jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

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

1. Dans un saladier : casser les œufs et fouetter.
2. Ajouter le lait et l'huile végétale et fouetter.
3. Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes et l'ajouter au mélange. Fouetter.
4. Ajouter la farine petit à petit tout en fouettant pour obtenir une pâte fluide sans grumeaux.
5. Dans une crêpière : faire chauffer un petit peu d'huile sur feu moyen.
6. Verser une louche de pâte à crêpes et la laisser cuire. La retourner pour la cuire des 2 côtés et répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr