

Crêpes sans gluten au lait végétal

Je te propose une recette de crêpes maison faites avec du lait végétal et de la farine de riz. Donc sans produits laitiers et sans gluten.

Ingrédients :

- 250g de farine de riz 1/2 complet de préférence (moins acide que le riz blanc et indice glycémique moins élevé du fait de la présence des fibres)
- 1/2 litre de lait de soja ou d'amande (ici j'ai utilisé du lait de coco)
- 2 œufs
- 1 petite pincée de sel
- 1 petite pincée de bicarbonate
- 8 gouttes d'HE d'orange ou le parfum qui vous fait plaisir

Recette :

- Battre les œufs pour les rendre le mélange bien aérien, ajouter et mélanger les pincées de sel et de bicarbonate, l'arôme de ton choix.
- Ajouter la farine, commencer à mélanger en versant un peu de lait pour bien délayer et faire une pâte sans grumeaux.
- Terminer de verser le lait pour arriver à avoir une pâte à crêpes bien lisse et fluide.
- Laisser reposer à température ambiante pendant environ 1h en couvrant le saladier d'un torchon.
- Et c'est parti pour la cuisson : ici j'ai utilisé un peu d'huile de coco pour la cuisson.

Bon appétit

