



Recette réalisée pour Smartfooding France

Ingrédients: (pour 8 à 12 crêpes selon la taille et l'épaisseur)

- 3 œufs
- 50cl de lait (possible avec une boisson végétale type soja)
- 1 CS d'huile neutre (arachide, tournesol)
- 140g de farine de riz
- 100g de farine de maïs

Préparation:

1. Battre les œufs, ajouter le lait et l'huile.
2. Dans un récipient mélanger les farines (possible d'ajouter un peu de sucre si désiré, mais avec les confitures et pâte à tartiner que l'on ajoute cela n'est pas nécessaire à mon goût).
3. Former un puits au centre du récipient et verser la préparation liquide en filet tout en mélangeant. **Incorporer le liquide petit à petit en mélangeant au fouet afin d'éviter la formation de grumeaux.**
4. Laisser reposer la pâte 1h.
5. Cuire les crêpes dans une crêpière ou poêle légèrement huilée (j'utilise de l'essuie-tout pour graisser à peine).