

## Crêpes

Préparation	5 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	4 (environ 8 crêpes)
Coût (portion)	0,31 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, grand bol, fourchette, louche, spatule, poêle moyenne, assiette, linge propre ou papier d'aluminium.



## Ingrédients

POUR DES CRÊPES PLUS MINCES, AJOUTER 1/2 TASSE DE LAIT.



250 ml (1 tasse) de lait



250 ml (1 tasse) de farine tout usage

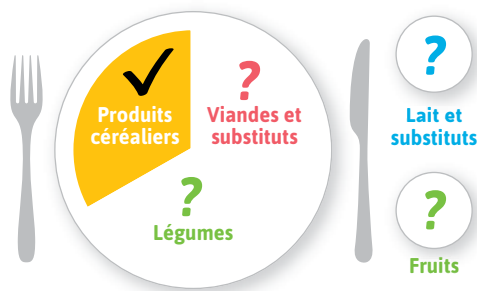


2 œufs



45 ml (9 c. à thé) de **beurre** ou de margarine non hydrogénée

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)


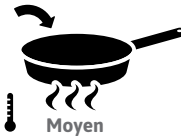

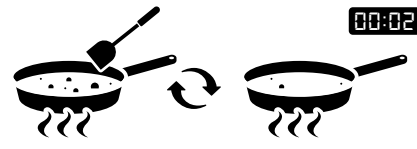
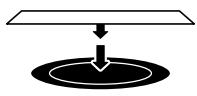



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'une viande ou substituts (ex. poulet, œufs ou noix)
- ? de légumes variés ou de fruits
- ? de fromage ou d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

<p><b>1</b></p>	<p>Dans un grand bol, mélanger le <b>lait</b>, la <b>farine</b>, les <b>œuf</b> et <b>5 ml (1 c. à thé) de beurre ou de margarine</b> fondu à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la pâte à crêpe soit lisse et homogène.</p> <p><b>Variante :</b> Pour des crêpes dessert ou déjeuner, vous pouvez ajouter 5 ml (1 c. à thé) de vanille et 1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue.</p>	
<p><b>2</b></p>	<p>Chauffer une poêle de taille moyenne à feu moyen, et ajouter <b>5 ml (1 c. à thé) de beurre ou de margarine</b>.</p>	
<p><b>3</b></p>	<p>Ajouter une louche (<b>environ 60 ml / 1/4 tasse</b>) de <b>pâte à crêpe</b> dans la poêle et faire tourner la poêle pour étendre la pâte et obtenir une belle crêpe mince.</p>	
<p><b>4</b></p>	<p>Cuire le premier côté de la crêpe jusqu'à ce que la bordure soit cuite et dorée et que la surface fasse quelques bulles. À l'aide d'une spatule, retourner la crêpe et cuire le deuxième côté environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la crêpe soit cuite.</p>	
<p><b>5</b></p>	<p>Déposer la crêpe dans une assiette, puis recouvrir d'un linge propre ou de papier d'aluminium pour conserver la chaleur et l'humidité.</p>	
<p><b>6</b></p>	<p>Ajouter de nouveau <b>5 ml (1 c. à thé) de beurre</b>, puis cuire le reste de la <b>pâte à crêpes</b> de la même manière en répétant les étapes 3, 4 et 5.</p>	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)