

Recette de base

Portions: 4 portions

de 2 crêpes

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 50 minutes

Conservation:

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 1 mois



Crêpes



250 ml (1 tasse)
de **farine tout usage**



2 **œufs**



250 ml (1 tasse) de **lait**
Pour des crêpes plus minces, ajoutez 125 ml (1/2 tasse) de lait.



40 ml (8 c. à thé)
de **beurre** ou
de margarine

On l'accompagne:

- + d'un aliment protéiné (ex. : fromage, jambon, poulet, noix)
- + de légumes ou de fruits
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger au fouet la **farine**, les **œufs** et le **lait** jusqu'à ce que le mélange à crêpes soit lisse.

Variante: Pour des crêpes desserts ou déjeuners, vous pouvez ajouter de l'extrait de vanille et de la cannelle moulue.

- 2 Dans une poêle à feu moyen, faire fondre **5 ml (1 c. à thé) de beurre**.
- 3 Verser une louche [environ 60 ml (¼ tasse)] de mélange à crêpes dans la poêle et faire tourner la poêle pour l'étendre sur toute la surface.
- 4 Cuire le premier côté de la crêpe jusqu'à ce que la bordure soit cuite et dorée, et que des bulles apparaissent à la surface, environ 4 minutes.
- 5 À l'aide d'une spatule, retourner la crêpe et cuire le deuxième côté jusqu'à ce que la crêpe soit cuite, environ 2 minutes.
- 6 Déposer la crêpe dans une assiette, puis recouvrir d'un linge propre ou d'un papier d'aluminium pour conserver la chaleur et l'humidité.
- 7 Répéter les étapes 2 à 6 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mélange à crêpes.

Variante: Ces crêpes peuvent être servies comme repas ou en collation. Pour des crêpes salées, vous pouvez les garnir avec de la **sauce blanche**, du jambon, des légumes cuits, des œufs ou du fromage. Pour des crêpes sucrées, ajoutez-y des fruits frais, un coulis de fruits ou de chocolat, du sirop d'érable, des noix ou des graines.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Casser les œufs
- Remplir les tasses et la cuillère à mesurer