



CRÊPES À LA FARINE DE CHATAIGNE SANS GLUTEN

Une recette sans gluten, sans lactose et sans sucre ajouté car notre boisson végétale en contenait déjà, mais les "becs sucrés" en ajouteront pour plus de gourmandise.

 20 minutos 20 minutos 6 portions

INGREDIENTES

- 100 gramos de chestnut flour
- 100 gramos de maizena
- 4 unités très grandes [XL] de egg, raw [292 g]
- 500 gramos de almond drink not sweet, not fortified, prepacked
- 1 pincée sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré [marin, ignigène ou gemme]
- 1 cuillère à soupe moyenne de hazelnut oil [10 g]
- 1 cuillère à café moyenne de matière grasse végétale ou margarine, 80% MG, doux [7 g] pour la poêle

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Dans un saladier, versez tous les ingrédients nécessaires à la réalisation de la pâte à crêpes. A l'aide d'un mixeur plongeant, mixez jusqu'à obtenir une pâte bien fluide et sans grumeaux. Couvrez votre saladier avec un film alimentaire et réservez votre pâte au réfrigérateur entre 30 minutes et 2 heures avant de l'utiliser.
- 2° Au moment de confectionner vos crêpes, mélangez simplement votre pâte pour vérifier sa fluidité, ajoutez éventuellement un peu de boisson végétale si celle-ci vous semble trop épaisse et passez à la cuisson des crêpes.
- 3° Faites chauffer une crêpière ou une poêle à feu très vif et répartissez un peu d'huile au fond. Quand l'huile est chaude, baissez légèrement le feu et versez une petite louche de pâte, répartissez uniformément en inclinant la crêpière et faites cuire une à deux minutes, les bords de la crêpe doivent se décoller. Retournez votre crêpe, soit en la faisant sauter ou simplement en vous aidant d'une spatule et laissez cuire sur l'autre face environ 30 secondes.
- 4° Si vous ne mangez pas vos crêpes au fur et à mesure de leur cuisson, déposez-les sur assiette posée sur une casserole d'eau chaude et maintenez-les au chaud soit dans du papier d'aluminium, soit entre deux assiettes.
- 5° Dégustez-les natures ou avec la garniture de votre choix

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORTION (162 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	15 %
H. CARBONO	17 g	27 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
SODIO	244 mg	396 mg	16 %