



CRÊPES VANILLE ET CHOCOLAT

Une recette simple pour un double plaisir !

 20 minutes 40 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine T80
- 2 oeufs
- 400 ml de lait
- 20 grammes de sucre blanc
- 20 grammes de sucre vanillé
- 15 grammes de cacao
- 30 grammes de beurre
- sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélangez la farine et une pincée sel.
- 2° Faites un puits au centre de votre farine, cassez-y vos œufs et battez-les.
- 3° Versez le lait petit à petit. Passez votre pâte à la passoire fine pour éliminer l'ensemble des grumeaux.
- 4° Dans une casserole, chauffez le beurre en morceaux jusqu'à ce qu'il soit noisette. Ajoutez-le à la pâte et mélangez.
- 5° Divisez votre pâte en 2. Ajoutez le cacao en poudre et 20 g de sucre à une moitié puis mélangez. Ajoutez le sucre vanillé à l'autre moitié et mélangez.
- 6° Couvrez vos pâtes et laissez-les reposer un minimum de 30 minutes.
- 7° Faites vos crêpes à la poêle.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (123 g)	% AR
ÉNERGIE	155 kcal	191 kcal	10 %
PROTÉINES	6 g	8 g	15 %
GLUCIDES	23 g	29 g	11 %
SUCRES	8 g	10 g	11 %
LIPIDES	6 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	92 mg	113 mg	5 %