RECETTE DE PÂTE À CRÊPES SANS GLUTEN

COMMENT FAIRE DES CRÊPES SANS GLUTEN ?

En France, de plus en plus de famille sont confrontées aux allergies et aux intolérences. Parce que ce n'est pas une raison pour ne pas pouvoir se régaler quand on a envie de crêpes, voilà une délicieuse recette de crêpes qui vous permettra de faire votre pâte à crêpes sans gluten.

LES INGRÉDIENTS POUR DES CRÊPES SANS GLUTEN :

Pour 20 crêpes :

3 oeufs

115 g de farine de riz blanche

140 g de maïzena

2.5 cs d'huile (olive, lin, noix ou canola)

65 cl de lait (animal ou végétal)

40 g de beurre

1 grosse pincée de sel

Votre matériel pour faire vos crêpes & pancakes Pyrex - Kitchen Lab - Verre doseur 0.25 L... Equinox 146142 Saladier Inox Argenté 19,5... Tefal K2071714 Ingenio Fouet en Silicone... Tefal Crep'Party Colormania, Crêpier, Surface... Artisanat français, Kit à crêpes (2 répartiteurs... Lacor 60306 Louche 6,5 cm

LES ÉTAPES POUR FAIRE DES CRÊPES SANS GLUTEN ?

Selon son âge aidez votre enfant à :

Dans un saladier, commencez par mettre la farine et la maïzena et mélangez. Ajoutez les oeufs un par un et mélangez bien entre chaque ajout. Ajoutez petit à petit le lait. Il faudra bien mélanger pour ne pas avoir de grumeaux. Si c'est le cas, n'éhsitez pas à passer la pâte au mixeur. Laissez poser la pâte au moins une heure. Il ne reste plus qu'à faire vos crêpes !