CRÊPES LÉGÈRES



RÉALISATION DE LA PÂTE À CRÊPES LÉGÈRES :

Recette de pâte à crêpes légères et à valeur calorique réduite. Ces **crêpes** sont moins moelleuses que les **crêpes** classiques, mais elles permettent aux personnes qui doivent surveiller leur alimentation de manger des **crêpes** comme les autres !

LES INGRÉDIENTS POUR DES CRÊPES LÉGÈRES :

- 40 g de farine
- 40 g de maïzena
- 4 oeufs
- 1 pincée de sel
- 1/4 litre de lait écrémé
- 1/4 de litre d'eau
- 1 saladier
- 1 petit bol
- Un fouet électrique
- Une poêle

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 LÉGÈRES ?

Selon son âge aidez votre enfant à :

1. Mettre la farine dans le saladier (ou un grand bol) et ajouter la levure. 2. Séparer les blancs des jaunes. 3. Monter les blancs en neige très ferme. 4. Ajouter les jaunes à la farine. 5. Ajouter une pincée de sel. 6. Mélanger la pâte à crêpes avec un fouet ou une grosse cuillère en bois. 7. Ajouter progressivement le lait pour délayer la pâte. Terminer au fouet électrique. Le batteur électrique permet d'aérer la pâte et de la gonfler d'air. 8. Ajouter les blancs en neige en soulevant la pâte avec une cuillère ou un fouet. Attention la pâte ne doit pas être fouettée si non les blancs retomberaient. 9. Faire chauffer la poêle légèrement huilée ou beurrée selon les goûts. 10. Verser la valeur d'une petite louche de pâte à crêpes et tourner la poêle pour répartir la pâte sur toute la surface de la poêle. Les bulles d'air donneront de la légèreté aux crêpes. 11. Dès les que les bords commencent à dorer et à sécher, la retourner. 12. Cuire l'autre côté puis empiler les crêpes dans un plat.

Si après un premier essai la pâte est trop épaisse, il suffit d'ajouter une ou deux cuillères à soupe d'eau.