



# RECETTE CREPES SARRASIN

Quantité pour 6 personnes ou 2 à 3 repas pour 1 personne.

## Liste des ingrédients

- > 250 gr de farine mi-complète/complète de sarrasin Bio Suisse
- > 1 œuf
- > 3 dl d'eau ou de lait d'amande ou de lait d'avoine (*à ajuster selon préférence pâte liquide ou épaisse*)
- > 4 CS à soupe d'huile de colza pressée à froid
- > Option : 1-2 pointe.s de couteau de bicarbonate pour rendre la crêpe moelleuse

## Marche à suivre

- > Verser la farine dans un récipient adapté, faire un puit et y déposer l'œuf
- > Ajouter l'eau ou le lait, l'huile de colza et le bicarbonate
- > Fouetter le tout au batteur-mixeur jusqu'à ce que la pâte fasse plein de petites bulles (env.2-3min).

Elle est meilleure si on la laisser reposer env. 30 min. mais aussi ok de démarrer les crêpes tout de suite.

## Astuces en plus

- > Cuire des crêpes d'avance avec la pâte restante, laisser refroidir puis les conserver au frigo.
- > Déguster les crêpes froides aux repas du lendemain ou émincée dans une salade pour l'apport en glucide.

## Pour garnir vos crêpes

- > [Purée d'amandes blanches crue](#) ou [beurre de cacahuète chocolaté](#) => disponible également dans certaines Coop
- > 1 morceau de Gruyère râpé ou 1 part de fromage frais chèvre/brebis ou cottage cheese, avec si souhaité concombre, tomates, radis
- > Roquette, noix, copeaux de parmesan ou œuf au plat ou jambon cru
- > [yoghourt cajou new roots](#) ou fromage frais, oignons, câpres et saumon fumé
- > feta et courgettes à la vapeur
- > avocat européen écrasé et épices à choix
- > farce aux champignons avec poireaux et tomates finement coupés
- > cannelle
- > chocolat noir 70% fondu avec yoghurt nature brebis/chèvre/cajou new roots /lait de coco ferme sorti du frigo

## Informations santé

- > Les crêpes sarrasin sont très digestes, sans gluten et favorise la satiété en évitant un pic de glycémie grâce aux fibres présentes dans la farine complète. Le pic de glycémie dû au sucre et manque de fibres entraîne des fringales et donc grignotage entre les repas.
- > Avec les farces proposées vos papilles auront du plaisir à déguster ces délicieuses crêpes tout en apportant des nutriments à votre organisme pour qu'il puisse fonctionner sans le surcharger. Favoriser les produits bio, locaux et de saison autant que possible, je vous transmets volontiers des adresses de producteurs locaux.