

CRÊPES D'AVOINE AUX MYRTILLES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

3 oeufs de lin * (contraignant pour remplacer les oeufs)

200g de flocons d'avoine

225 g de farine fondante

3 cuillères à café de levure chimique

1 cuillère à café de sel

2 cuillères à café de cannelle en poudre

5 cuillères à soupe de graisse

600ml de lait d'amande

Myrtilles (congelées)

Sirop d'érable

fruits frais

* Oeufs de lin (3x): 3 cuillères à soupe de graines de lin cassées et 9 cuillères à soupe d'eau tiède

PRÉPARATION

Préparez d'abord les œufs de lin: mélangez les cuillères à soupe de graines de lin avec les cuillères à soupe d'eau tiède et laissez reposer pendant 2 minutes. La graine de lin va s'épaissir pour devenir une pâte. Mélanger la farine d'avoine dans la farine. Mettez votre farine d'avoine avec la farine fondante, la levure chimique, le sel et la cannelle dans un bol. Bien mélanger le tout avec une spatule. Faites fondre la graisse à feu doux et ajoutez le mélange de farine. Ajoutez ensuite le lait d'amande et les œufs plats et mélangez bien la pâte avec un mélangeur de tige. La pâte ne doit pas être trop collante mais aussi ne pas trop coulante. Si nécessaire, ajoutez un peu de farine d'avoine si la pâte devait couler pour en faire une pâte sirupeuse. Il suffit d'ajouter un peu de lait d'amande supplémentaire. La pâte ne doit pas coller à la louche. Chauffer une poêle à feu moyen et y faire fondre un peu de graisse. Cuire ensuite les crêpes en versant un peu de la pâte dans la poêle avec une louche. Vous pouvez éventuellement pousser cinq bleuets dans la pâte. Lorsque le fond est doré, retournez les crêpes.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

125 Kcal par crêpe

BON APPÉTIT !