

# Crêpes moelleuses au lait végétal {sans lactose}



QUANTITÉ

15 crêpes



PREPARATION

10 minutes



REPOS

30 minutes



CUISSON

10 minutes

## CE QU'IL VOUS FAUT :

- 250g de farine
- 3 oeufs
- 500ml de lait végétal environ (à adapter pour obtenir une texture ni trop épaisse ni trop fluide)
- 2 cuillère à soupe d'huile végétale (j'utilise de l'huile de noixettes)
- 2 cuillères à soupe de rhum
- Quelques gouttes d'extraits de vanille 1 pincée de sel



Versez tous les ingrédients dans un mixeur dans l'ordre indiqué ci-dessus sauf le lait que vous ajoutez en dernier (afin de pouvoir adapter la quantité).

Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène (vous pouvez mélanger au fouet ou dans un blender).

Laissez poser la pâte une trentaine de minutes. (Si vous êtes trop gourmands, vous pouvez ne pas laisser poser, la texture sera juste un peu moins moelleuse).

Faites chauffer votre poêle à feu fort (si la poêle n'est pas assez chaude, les crêpes colleront) et huilez légèrement la poêle.

Versez la pâte à crêpes dans un blender ou dans un verre à bec verseur.

Versez de la pâte à crêpes dans la poêle (ce n'est pas grave s'il y en a beaucoup).

Tournez votre poêle dans tous les sens afin que la pâte se repartisse sur toute la surface de la poêle.

Versez l'excédent de pâte dans le blender ou le verre à bec verseur (là où se trouve votre pâte à crêpes crue). Et maintenant, il n'y a plus qu'à faire cuire votre crêpes comme d'habitude.