

Crêpes à l'eau pétillante

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : pour environ 25 crêpes. Le fait d'introduire de l'eau pétillante dans la pâte, va la rendre plus légère, les crêpes seront fines, délicates et permettront de profiter de la chandeleur sans culpabiliser ! La garniture est à bien choisir, je vous recommande pommes chaudes et cannelle. Un délice. En plus, pas besoin d'ajouter du sucre dans la pâte ! Un sachet de sucre vanillé convient parfaitement.



Instructions

1. Dans un saladier, versez la farine, le sucre vanillé, l'huile de colza et la pincée de sel.
2. Faites-y un puit (trou au milieu du mélange) et mettez-y les œufs et le lait. Mélangez bien.
3. Ajoutez l'eau pétillante au fur et à mesure et continuez à bien mélanger.
4. Laissez reposer la pâte entre 15 et 60 minutes.
5. Impressionnez tout le monde en faisant de délicieuses crêpes. L'huile de tournesol peut être utilisée pour la cuisson.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Farine	250g
Sucre vanillé	1
Lait 1/2 écrémé	350ml
Eau pétillante	350ml
Œufs	3
Huile de colza	2 càs
Sel	Pincée
Huile de tournesol	Un fond