PRZ **Crêpes**

**Crêpes sans oeufs**

* 125 g de [farine](http://www.papillesetpupilles.fr/tag/farine/)
* 300 ml de [lait](http://www.papillesetpupilles.fr/tag/lait/) (ou lait de substitution, ou eau)
* 25 g de [sucre](http://www.papillesetpupilles.fr/tag/sucre/)
* 20 g de [beurre](http://www.papillesetpupilles.fr/tag/beurre/) (ou huile)
* 1 pincée de sel

Mettre la farine, le sucre, et le sel dans un saladier. Faire tiédir au micro ondes le lait. Verser dans un premier temps 100 ml sur le mélange farine/sucres/sel en mélangeant vigoureusement au fouet. Quand le mélange est bien battu, rajouter les 200ml restant.

Laisser reposer (ou pas). Avant de préparer les crêpes rajouter 20g d’huile à la pâte.

Beurrer ou huiler la poêle et zou, régalez vous.

## CRÊPES SANS LACTOSE ET SANS œuf

* 250 g de farine T45
* 200 g de Maïzena
* 3 c. à soupe d' huile neutre
* 1 l de lait d'amande

1. Tamiser ensemble farine et maïzena. Ajouter le sel.
2. Verser le lait bien froid petit à petit, en fouettant bien pour éviter les grumeaux.
3. Ajouter ensuite l'huile neutre en mélangeant bien.
4. Chauffer une poêle légèrement huilée.
5. Verser une petite louche de pâte, et faire cuire des deux côtés pendant 3 mn environ.