**PRZ FRA Crêpes sans oeuf ni lait**

**Pour 8 crêpes**

* 250 g de farine T45
* 80 g de fécule de maïs (type Maïzena)
* 500 ml de lait végétal non sucré (riz, avoine ou soja)
* 240 ml d’eau froide
* 2 c. à soupe d’huile végétale neutre (tournesol, pépins de raisin)
* 1 pincée de sel

Diluer la fécule de maïs dans l’eau.

Mélanger au fouet et dans un saladier la farine, l’huile, la fécule de maïs diluée et le sel.

Ajouter le lait végétal peu à peu, en prenant soin de bien mélanger au fouet, électrique si possible.

*Si besoin, passer le tout à la passoire fine pour éliminer les grumeaux.*

Graisser une poêle antiadhésive et placer sur feu vif.

Réduire à feu moyen lorsque la poêle est bien chaude et répartir la quantité de pâte pour une crêpe.

 *(astuce : verser au préalable la pâte dans une bouteille en plastique)*

Faire cuire 1 minute de chaque côté (la crêpe est prête à être retournée lorsqu’elle se détache facilement de la poêle).

Graisser, recommencer… et que ça saute !

**crêpes vegan salées SANS gluten**

pour 8 grandes crêpes ou 20 petites

* 200 g de farine sans gluten par exemple sarrazin
* 50 g de fécule (maïs ou autre)
* 60 g d’huile végétale (pépins de raisin…) ou une grosse cuillère à soupe de purée d’oléagineux
* 500 ml de lait végétal : soja, avoine ou épeautre
* Une pincée de sel

* Mélangez la farine, la fécule, le sel dans un saladier
* Ajouter votre matière grasse (huile ou purée d’oléagineux)
* Incorporer petit à petit votre lait végétal à la préparation en remuant à l’aide d’un fouet. Votre pâte à crêpes doit être bien lisse, mais un peu épaisse pour ne pas que la crêpe se déchire dans votre poêle.

**…important : laissez reposer votre pâte à crêpes au minimum 30 min !**

* Faites chauffer une poêle à feu vif avec un peu de matière grasse.
* Retournez la crêpe quand de petites bulles se forment à la surface.