

CRÊPES DE SARRASIN TRÈS PROTÉINÉES ET SANS GLUTEN

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 tasses de farine de sarrasin, bio de préférence *
- 1 c. à thé et demi de poudre à pâte
- 3 tasses de lait (ou de boisson de soya, on peut aussi remplacer une tasse de liquide par du jus d'orange)
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- Optionnel et à votre goût : 1 à 2 c. à soupe de Cointreau, de Brandy ou de Grand Marnier ou 1 c. à thé de vanille et/ou le zeste d'une ou deux oranges et/ou 2 cuillères à thé de cannelle et/ou ½ cuillère à thé de muscade râpée.

Préparation

• Étape 1 - Pâte à crêpe

Battre tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte légère. L'idéal est d'utiliser un mélangeur : on peut alors verser directement depuis le mélangeur dans la poêle et conserver au frigo quelques jours dans le même contenant et agiter à nouveau la pâte avec la base du mélangeur : moins de vaisselle! Laisser reposer la pâte, si possible trente minutes; préchauffer doucement la plaque ou la poêle 10 minutes.

• Étape 2 - Cuisson

Faire cuire comme des crêpes ordinaires dans une poêle ou sur une plaque en fonte. On peut donner une forme ovale donc allongée pour faire différent. Graisser la poêle avec une « poupée de papier » faite avec un essuie-tout qu'on trempe dans un petit bol où on a mis un peu d'huile de Canola ou d'huile de coco, ces huiles résistent bien à la chaleur.

• Étape 3 - Servir

On peut servir avec de la mélasse ou du sirop d'érable ou encore faire une crème d'érable, voir l'étape suivante.

• Optionnel - Faire une crème d'érable

1 tasse de sirop d'érable, ½ tasse d'eau, 3 c. à soupe de fécule de maïs, 3 c. à soupe d'eau froide, 1 c. à soupe de beurre ou margarine. Faire bouillir le sirop d'érable avec l'eau 2 minutes. Baisser le feu, puis épaissir avec la fécule délayée dans l'eau froide : brasser jusqu'à obtention d'une crème transparente. Ajouter le beurre et laisser refroidir.

On sert les crêpes en les fourrant avec la crème d'érable.

On peut aussi faire cuire les crêpes à l'avance, les fourrer puis les réchauffer au four 20 minutes à 350°F, en disposant sur les crêpes quelques noix de beurre et du sirop d'érable.

* Ou encore 1 ½ tasse de farine de sarrasin et ½ tasse de farine blanche non-blanchie pour une crêpe plus dorée et au goût moins prononcée de sarrasin, mais un peu moins protéinée et avec gluten.