

- ⇒ 150 g de farine
- ⇒ 50 g de fleur de maïs
- ⇒ 1 pincée de sel
- ⇒ 1/2 sachet de levure alsacienne Alsa®
- ⇒ 15 cl de lait
- ⇒ 15 cl d'eau
- ⇒ 3 cs d'huile
- ⇒ 4 œufs
- ⇒ 2 sachets de sucre vanillé Alsa®
- ⇒ 4 cs de rhum
- ⇒ un zeste d'un citron
- ⇒ 2 cs de sucre semoule

Recette à partager
Crêpes légères



février 2017

1.Dans une terrine, mélanger bien tous les ingrédients : la farine, les sucres, la fleur de maïs MAÏZENA, le sel, la levure, l'huile et les œufs.

2.Délayer avec le lait, le rhum et l'eau pour obtenir une pâte bien lisse. Ajouter le zeste de citron finement râpé.

3.Faire chauffer une poêle à fond épais et la graisser.

4.Verser une petite couche de pâte, et faire cuire à feu assez vif des 2 côtés en retournant la crêpe avec une spatule... ou en la faisant sauter !

5.Servir les crêpes chaudes en les sucrant au fur et à mesure.

- ⇒ 150 g de farine
- ⇒ 50 g de fleur de maïs
- ⇒ 1 pincée de sel
- ⇒ 1/2 sachet de levure alsacienne Alsa®
- ⇒ 15 cl de lait
- ⇒ 15 cl d'eau
- ⇒ 3 cs d'huile
- ⇒ 4 œufs
- ⇒ 2 sachets de sucre vanillé Alsa®
- ⇒ 4 cs de rhum
- ⇒ un zeste d'un citron
- ⇒ 2 cs de sucre semoule

Recette à partager
Crêpes légères



février 2017

1.Dans une terrine, mélanger bien tous les ingrédients : la farine, les sucres, la fleur de maïs MAÏZENA, le sel, la levure, l'huile et les œufs.

2.Délayer avec le lait, le rhum et l'eau pour obtenir une pâte bien lisse. Ajouter le zeste de citron finement râpé.

3.Faire chauffer une poêle à fond épais et la graisser.

4.Verser une petite couche de pâte, et faire cuire à feu assez vif des 2 côtés en retournant la crêpe avec une spatule... ou en la faisant sauter !

5.Servir les crêpes chaudes en les sucrant au fur et à mesure.

- ⇒ 150 g de farine
- ⇒ 50 g de fleur de maïs
- ⇒ 1 pincée de sel
- ⇒ 1/2 sachet de levure alsacienne Alsa®
- ⇒ 15 cl de lait
- ⇒ 15 cl d'eau
- ⇒ 3 cs d'huile
- ⇒ 4 œufs
- ⇒ 2 sachets de sucre vanillé Alsa®
- ⇒ 4 cs de rhum
- ⇒ un zeste d'un citron
- ⇒ 2 cs de sucre semoule

Recette à partager
Crêpes légères



février 2017

1.Dans une terrine, mélanger bien tous les ingrédients : la farine, les sucres, la fleur de maïs MAÏZENA, le sel, la levure, l'huile et les œufs.

2.Délayer avec le lait, le rhum et l'eau pour obtenir une pâte bien lisse. Ajouter le zeste de citron finement râpé.

3.Faire chauffer une poêle à fond épais et la graisser.

4.Verser une petite couche de pâte, et faire cuire à feu assez vif des 2 côtés en retournant la crêpe avec une spatule... ou en la faisant sauter !

5.Servir les crêpes chaudes en les sucrant au fur et à mesure.

- ⇒ 150 g de farine
- ⇒ 50 g de fleur de maïs
- ⇒ 1 pincée de sel
- ⇒ 1/2 sachet de levure alsacienne Alsa®
- ⇒ 15 cl de lait
- ⇒ 15 cl d'eau
- ⇒ 3 cs d'huile
- ⇒ 4 œufs
- ⇒ 2 sachets de sucre vanillé Alsa®
- ⇒ 4 cs de rhum
- ⇒ un zeste d'un citron
- ⇒ 2 cs de sucre semoule

Recette à partager
Crêpes légères



février 2017

1.Dans une terrine, mélanger bien tous les ingrédients : la farine, les sucres, la fleur de maïs MAÏZENA, le sel, la levure, l'huile et les œufs.

2.Délayer avec le lait, le rhum et l'eau pour obtenir une pâte bien lisse. Ajouter le zeste de citron finement râpé.

3.Faire chauffer une poêle à fond épais et la graisser.

4.Verser une petite couche de pâte, et faire cuire à feu assez vif des 2 côtés en retournant la crêpe avec une spatule... ou en la faisant sauter !

5.Servir les crêpes chaudes en les sucrant au fur et à mesure.