



Crêpes à la semoule de maïs de Catherine

Donne 12 grandes crêpes (1 par portion)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Allergènes courants : blé, lait et œufs



Matériel :

- Fouet ou malaxeur
- Grande poêle antiadhésive ou plaque chauffante
- Moyen et grand bols à mélanger
- Spatule en silicone
- Spatule métallique
- Tasses et cuillères à mesurer

Ingrédients :

250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

250 ml (1 tasse) de semoule de maïs

60 ml (¼ tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

2 œufs

375 ml (1½ tasse) de babeurre

250 ml (1 tasse) de purée de courge musquée (peut être substituée à de la purée de citrouille en conserve [pas de garniture pour tarte])

45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale

5 ml (1 c. à thé) de vanille

Huile végétale en aérosol

250 ml (1 tasse) de fruits frais décongelés (voir *Conseil* sur la page suivante)



Préparation :

1. Dans un grand bol, combinez la farine de blé entier, la farine tout usage, la semoule de maïs, le sucre, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte.
2. Dans un bol moyen, battez les œufs, le babeurre, la purée de courge, l'huile et la vanille. Incorporez au mélange de farine en fouettant. Si le mélange semble trop épais, ajoutez jusqu'à 125 ml (½ tasse) de babeurre pour le liquéfier un peu.
3. Chauffez une grande poêle antiadhésive ou une plaque à feu moyen-vif. Vaporisez légèrement la plaque avec un enduit à cuisson antiadhésif. Pour chaque crêpe, versez 125 ml (½ tasse) de mélange sur la plaque et faites cuire jusqu'à ce qu'il y ait des bulles sur les rebords de la crêpe, soit pendant environ 3 minutes. Retournez et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, soit pendant un autre 3 minutes environ. Déposez la crêpe sur une assiette et gardez-la au chaud dans le four à basse température. Répétez avec le reste de pâte; vaporisez la plaque avec l'enduit à cuisson et réglez la chaleur du four, au besoin.
4. Garnissez chaque crêpe de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de fruits (bleuets, fraises, rondelles de banane, morceaux de pêche, etc.).

Conseil : Pour les petits estomacs, utilisez la moitié de la pâte (¼ tasse, 60 ml) pour chaque mini-crêpe.

Variation : La purée de courge musquée peut être substituée à une purée de patates douces.



Traduction d'une recette tirée de *Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods*