

## Crêpes sans gluten

**Catégorie :** Nutrition

**Temps de préparation :** 10 min

### Les ingrédients

Pour 10 crêpes environ

100 g de farine de riz semi-complète

80 g de féculé de maïs

3 œufs

200 g de lait végétal (peut provenir de lait en poudre à l'amande, coco...)



10 g d'huile de noix de coco et une c. à c. pour la cuisson

20 g de miel

### La préparation

#### Étape 1

Dans un saladier, mélanger la farine et la féculé.

#### Étape 2

Ajouter les œufs et le miel et bien mélanger, à l'aide d'un fouet manuel si possible.

#### Étape 3

Enfin, ajouter l'huile de coco.

#### Étape 4

Faire chauffer une poêle sur feu moyen. La graisser avec une demi-cuillère d'huile de coco. Y déposer une louche de pâte. Laisser cuire jusqu'à l'obtention de fines bulles sur la surface de la pâte et retourner. Laisser cuire encore environ 1 min. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Ne pas hésiter à regraisser la poêle dès que la pâte commence à coller.

### Notre astuce

Si votre huile de coco s'est solidifiée n'hésitez pas à la faire légèrement chauffer (au bain marie de préférence). Cela lui rendra sa texture fluide.