

RECETTE

Crêpes Suzette à la farine de blé noir et au Nutella[®]

[®]

Moyen

30 min



INGRÉDIENTS

POUR 4 crêpes (1 crêpe par personne)

2 œufs bio

3-ml d'extrait de vanille

150-ml de lait écrémé

60-g de farine de blé noir moulue

30-g de farine universelle

1-g de sel

30-ml d'eau

3-ml d'huile

60-g de Nutella[®]**Garniture:-**

10-g de beurre

75-ml de jus d'orange

5-g de zeste d'orange

10-ml de miel nature



Avec cette délicieuse recette,
il suffit de 15-g de Nutella[®]
par personne pour se régaler!

PRÉPARATION

- 1** | Batre les œufs et l'extrait de vanille dans un saladier. Ajouter lentement le lait tout en continuant à battre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 2** | Ajouter petit à petit la farine de blé noir, puis la farine universelle et le sel tout en continuant à battre. Si la pâte n'est pas assez lisse, rajouter de l'eau et continuer à battre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3** | Poser une crêpière sur un feu doux/moyen et en graisser le fond avec de l'huile. Une fois la poêle chaude, y verser une louchée de pâte et la distribuer uniformément pour former une couche fine. Laisser cuire pendant 1/1,5 minute, puis retourner la crêpe et laisser cuire une autre minute. Dès qu'elle commence à dorer, retirer la crêpe du feu. Huiler à nouveau la crêpière et passer à la crêpe suivante jusqu'en en obtenir 4.
- 4** | Dans la même poêle, faire fondre le beurre. Ajouter le jus d'orange et le zeste, et porter à ébullition. Verser le miel et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu. Dès que la garniture est devenue légèrement plus épaisse (environ 1 minute), retirer du feu et la verser sur les crêpes.
- 5** | Garnir de Nutella® et servir chaud.