

## RECETTE CREPES FROMENT

Préparation au maximum 2 heures avant consommation, la pâte a besoin de reposer...

### Ingrédients

- Farine de froment Francine type 45 500 gr
- Farine de sarrasin 2 cuillères à soupe bien bombées
- Sucre 200 gr
- Sel 8 gr

### Mélanger l'ensemble

Ajouter

- Œufs 4
- Huile de tournesol 3 cuillères à soupe
- Lait demi-écrémé 400 cl

Crêperie Ty Gildas

**Mélanger délicatement avec le fouet, du centre vers l'extérieur à ajoutant petit à petit, le lait pour obtenir une pâte sans grumeaux**

Ajouter

- Sucre vanillé 1 sachet
- Rhum blanc 1 cuillère à soupe

### Mélanger l'ensemble et laisser reposer 2 heures

- Avant consommation, re-mélanger la pâte avec une louche en ajoutant petit à petit le lait (environ 500 cl), jusqu'à obtenir une pâte bien liquide,
- Température de la Bilig<sup>(1)</sup> (200 °C),
- Prendre une louche de pâte, déposer celle-ci sur la plaque près de vous, puis tirer la pâte avec le Rozell<sup>(2)</sup> en dessinant des virgules dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Laisser cuire, retourner la crêpe avec le Spanel<sup>(3)</sup> et cuire l'autre face, retourner à nouveau, bien beurrer la crêpe, puis déposer les ingrédients souhaités...

D E G U S T E Z   &   B O N   A P P E T I T

(1) Bilig (crépière), (2) Rozell : (rateau), (3) Spanel : (spatule)

nota : Ceci est ma recette, à adapter comme vous le souhaitez, comme il en existe des milliers..., amusez-vous, que du bon !!!