

CRÊPES À LA FARINE DE POIS-CHICHES (SANS ŒUFS, SANS LAIT)

- 500 g de farine de pois chiches
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 litre d'eau
- 4 pincées de sel

Étape 1 :

Mettre la farine dans un récipient. Ajouter le sel et l'huile.

Étape 2 :

Ajouter progressivement l'eau, sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux.

Étape 3 :

Dans une poêle chaude légèrement huilée, verser une louche de pâte et faire cuire quelques minutes, des deux côtés.

CRÊPES À LA FARINE DE PETIT-ÉPEAUTRE (SANS ŒUFS, SANS LAIT)

- 500 g de farine de Petit-Épeautre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 litre d'eau
- 4 pincées de sel

Étape 1 :

Mettre la farine dans un récipient. Ajouter le sel et l'huile.

Étape 2 :

Ajouter progressivement l'eau, sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux.

Étape 3 :

Dans une poêle chaude légèrement huilée, verser une louche de pâte et faire cuire quelques minutes, des deux côtés.

CRÊPES À LA FARINE DE BLÉ ANCIEN (SANS ŒUFS, SANS LAIT)

- 500 g de farine de Blé
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 litre d'eau
- 4 pincées de sel

Étape 1 :

Mettre la farine dans un récipient. Ajouter le sel et l'huile.

Étape 2 :

Ajouter progressivement l'eau, sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux.

Étape 3 :

Dans une poêle chaude légèrement huilée, verser une louche de pâte et faire cuire quelques minutes, des deux côtés.

CRÊPES SUCRÉES À LA FARINE DE BLÉ ANCIEN

- 6 œufs
- 6 cuillères à soupe de sucre
- 500g farine de blé
- 800ml eau
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Etape 1 : Mélanger les œufs et le sucre

Etape 2 : Ajouter la farine

Etape 3 : Ajouter l'eau petit à petit et mélanger

Etape 4 : Ajouter l'huile et mélanger.

SALÉES À LA FARINE DE BLÉ ANCIEN

- 250 g farine de blé
- 3 œufs
- 1 cc sel
- 500 ml lait
- 100 ml huile de tournesol

Etape 1 : Mélanger les œufs, le sel et la farine

Etape 2 : Ajouter le lait petit à petit et mélanger

Etape 3 : Ajouter l'huile et mélanger.

CRÊPES SUCRÉES À LA FARINE DE PETIT-ÉPEAUTRE

- 6 œufs
- 6 cuillères à soupe de sucre
- 500g farine de petit-épeautre
- 800ml eau
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Etape 1 : Mélanger les œufs et le sucre

Etape 2 : Ajouter la farine

Etape 3 : Ajouter l'eau petit à petit et mélanger

Etape 4 : Ajouter l'huile et mélanger.