

PÂTE À CRÊPES

équilibrée

MATÉRIEL

Saladier, fourchette, poêle à crêpes, louche

Le saviez-vous ?

La chandeleur est une vieille fête païenne pour célébrer l'allongement de la durée des jours, et par conséquent un commerce plus prospère. La crêpe symbolisait donc le soleil.

Connaissez-vous la coutume de la Chandeleur ?

Mettre une pièce d'or dans la main gauche, pendant que la droite fait sauter la 1^{ère} crêpe. Si la crêpe est retournée et retombe correctement dans la poêle, alors cela signifie qu'on ne manquera pas d'argent pendant l'année.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
8,1	4,3	20,8	157

INGRÉDIENTS : 8 PERSONNES

- 200 g de farine
- 3 œufs
- 5ml d'huile
- 600 ml de lait

RECETTE – FACILE

- Dans un saladier, **tamiser la farine**
- Puis **ajouter les œufs** un à un, battus en omelette
- **Mélanger** le tout
- Ajouter petit à petit **le lait**
- **Laisser reposer** la pâte avant la cuisson
- Faites **chauffer une poêle à crêpes** puis **verser la pâte** à l'aide d'une louche. (*l'utilisation d'huile n'est pas obligatoire*)

BONNE CHANDELEUR !!!