



# CRÊPES VÉGANES, BIO ET ZÉRO DÉCHET

Cette recette vous est proposée par Sébastien



Afin d'économiser le papier, vous pouvez scanner et enregistrer ce document à l'aide de votre téléphone

## INGRÉDIENTS pour 3 gourmands (environ 6 mini-crêpes chacun)

- 200g de farine de blé ou d'épeautre (blanche, bise, complète...)
- 50g de féculé (maïs, pommes de terres, riz, arrow-root...)
- 60 g de purée d'oléagineux ou d'huile végétale [1]
- 10g de sucre
- 500 ml de lait végétal d'amande ou de noisette
- 100 ml d'eau ou plus jusqu'à obtention d'une pâte lisse
- Une pincée de sel
- Une pointe de couteau de vanille [2]

## PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre. Laisser reposer et délayer avec un peu d'eau si nécessaire. Cuire à la poêle avec de l'huile végétale désodorisée.

[1] Pour un goût neutre, utilisez de la purée de cajou ou d'amande blanche. Sinon, faites-vous plaisir avec de la purée d'amande complète ou de noisette !

[2] Optionnel, à remplacer par de l'eau de fleur d'oranger, des zestes d'orange, de la cannelle, du rhum...

- la féculé de pomme de terre peut s'acheter en vrac en épicerie zéro déchet. La poudre de noisettes (ou d'amandes) en supermarché (rayons vrac), magasin bio ou épicerie zéro déchet.

- la purée d'oléagineux et le lait végétal peuvent se fabriquer facilement comme suit :

Purée de noisettes (ou d'amandes) : torréfier 60 g de poudre de noisette (ou d'amandes), au four pendant 10 min à 160°C. Mixer en plusieurs séquences de 30 secondes (avec un mix-soupe équipé d'une lame en S si possible) jusqu' à obtenir une pâte fluide et huileuse. Laisser refroidir le mixer quelques secondes entre chaque séquence pour éviter qu'il ne s'échauffe.

Lait de noisettes (ou d'amandes ou de noix de coco) à 15% : faire bouillir 90 g de poudre de noisettes (ou d'amandes ou de noix de coco) dans 600 ml d'eau pendant 10 min environ (jusqu'à la formation de gouttelettes de gras en surface). Filtrer le lait à travers une passoire à mailles fines. Pour plus de saveurs il est possible de mélanger les poudres, par exemple: 30 grammes de poudre de noisettes, 30 g de poudre d'amandes, 30 grammes de poudre de noix de coco.

Cette recette est tirée du conte «Les crêpes Zéro Déchet de Mélaine» que nous proposons aux enfants de grande-section de maternelle, CP et CE1 lors de nos interventions pédagogiques.

