

Pâte à crêpes à la farine de petit épeautre

D'YVES DE ROCHEFORT

Pour 4
personnes

Préparation
la veille

10 minutes

500g de farine de petit épeautre

(4,67€ le Kg, disponibles en packets de 500g et 4Kg)

1/4 de verre d'huile de tournesol

1/2 litre de lait de vache ou d'avoine

1/2 litre d'eau, 5 œufs

avec ou sans sucre, vanillé ou non !

une pincée de sel

- Passer la farine au chinois.
- Mélanger toutes les poudres, faire un puits et y casser les œufs.
- Mélanger, bien incorporer les poudres aux œufs.
- Délayer avec le lait puis l'huile et enfin l'eau.
- Disposer au frigo.

