

## Crêpes pommes & cheddar



### Ingrédients :

- 1 ½ tasse de farine de blé non blanchie ou d'épeautre
- 1/3 tasse de fécule de maïs, d'arrow-root ou autre
- 1 c. à soupe d'huile végétale (olive, pépins de raisins ou canola)
- 2 c. à thé de sucre de canne pur
- 2 1/3 tasses de lait (**version végétalienne**: lait de soya\* ou autre)
- Une pincée de sel
- 3-4 pommes McIntosh (ce sont les meilleurs pour ces crêpes)
- 1 tasse (ou plus selon votre goût) de fromage cheddar râpé

\* Meilleur résultat avec le lait de soja : car il contient plus de protéines !

### Préparation :

1. Mélangez la farine, la fécule, le sucre, le sel dans un grand bol.
2. Mesurer la moitié du lait, y ajouter l'huile, puis à l'aide d'une fourchette faire une émulsion en les fouettant bien ensemble.
3. Versez ce mélange sur la farine et bien mélanger à l'aide d'un fouet. Quand la pâte devient homogène et sans grumeaux, versez le reste du lait graduellement et mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
4. Laissez reposer la pâte au minimum 1/2 heure, le temps qu'elle épaisse un peu.
5. Faites chauffer une poêle à moyen vif, déposez une noisette d'huile de coco (ou autre huile pour cuisson), et versez le contenu d'une louche en tournant bien la poêle pour que celle-ci soit entièrement recouverte de pâte. Quand des petites bulles se forment à la surface, retournez la crêpe à l'aide d'une spatule. Si le feu semble trop fort, réduisez un peu le feu pour les suivantes.
6. Garnissez la moitié de la crêpe avec 2-3 c. à s. de pommes râpées et du cheddar râpé au goût, puis plier en deux et bien cuire des deux côtés.
7. Et, régalez-vous !

Constitue un excellent déjeuner également !

Note: On peut facilement couper cette recette en deux.

\* Rendement : 10 crêpes de 7"

## Les crêpes peuvent aussi faire un excellent repas complet !

### Garnitures:

### Les crêpes repas:

- 1) Cuire les crêpes des 2 côtés, mettre champignons sautés à l'ail, qq. tomates séchées dans l'huile, basilic frais et morceaux de camembert de chèvre et rouler.
- 2) Cuire des 2 côtés, déposer 3-4 asperges, verser sauce béchamel et rouler.
- 3) Cuire d'un côté, retourner et mettre qq. feuilles d'épinards hachées, du cheddar fort râpé sur une moitié, fermer et 2 puis cuire des 2 côtés.
- 4) Légumes variés grillés (poivrons rouges, aubergine, oignon, etc.) , mettre fromage à la crème et rouler.
- 5) Oignons caramélisés, champignons sautés et fromage emmental sur crêpe cuite d'un côté, plier en 2 puis cuire des 2 côtés.

\* Servir avec une salade verte au choix !

### Les crêpes desserts:

- 1) Ma préférée: une pomme à la cannelle cuite au four (encore chaude) écrasée sur le dessus d'une crêpe bien cuite et y ajouter quelques morceaux de chocolat noir ou au lait, hum ... divin !
- 2) Cuire une crêpe des 2 côtés, mettre dans une assiette et la garnir avec des morceaux de fraises fraîches (ou décongelées), de la crème fouettée (version végétalienne: crème de soya) et verser sur le tout du chocolat au lait fondu. Divin !
- 3) Sur une crêpe cuite, mettre qq. morceaux de poires ou de bananes et verser du chocolat au lait (ou noir) fondu et plier en 2.