



Crêpes du Nouveau-Brunswick «Ployes»

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 12

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 140 g (1 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 140 g (1 tasse) de farine de sarrasin
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 2 oeufs moyens, battus
- 250 g (1 tasse) de boisson végétale, au goût
- 300 g (1 1/4 tasse) d'eau bouillante

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients secs.
2. Ajouter les oeufs battus et la boisson végétale et bien mélanger, à l'aide d'un fouet. Laisser reposer pendant 5 minutes.
3. Ajouter ensuite l'eau bouillante et fouetter vigoureusement.
4. Dans un poêlon préalablement chauffé et badigeonné d'huile, verser environ 80 ml (1/3 tasse) du mélange au centre du poêlon et le faire tourner pour l'étendre légèrement. Cuire à feu doux et ne pas retourner... c'est le secret d'une bonne « ploye »!
5. Si votre pâte ne cuit pas bien, qu'elle ne forme pas de « bulles » sur le dessus rapidement, c'est que votre poêlon n'est pas assez chaud. La réussite de ce genre de crêpe nécessite vraiment d'avoir bien chauffé le poêlon et de le maintenir ensuite à feu doux, pour bien saisir la crêpe mais éviter qu'elle ne brûle au-dessous avant d'avoir terminé sa cuisson.



Une merveilleuse grand-maman du Nouveau-Brunswick m'a gentiment transmis, il y a quelques années, l'art de faire des « ployes ». Voici maintenant la version adaptée « sans gluten »!

CONSEIL PRATIQUE

* Brasser toujours votre pâte entre chaque crêpe et, si vous trouvez que votre pâte est trop épaisse, ajouter un petit peu d'eau froide.



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*

DÉTAILS