

Crêpes sans gluten sans lait d'Elidia

goûtées et approuvées le 31/01/2016



1ère crêpe, après cela s'améliore !!

Pour une douzaine de crêpes *(pas réussi à en faire autant)*

150 g de farine de riz blanc ou complet *(moi, j'avais mis du complet)*

100 g de farine de manioc (Foufou), *(pas trouvé, j'ai mis du tapioca (fécule de manioc), l'aspect granuleux disparaît à la cuisson)*

1 grosse pincée de sel

3 œufs

$\frac{1}{2}$ à $\frac{2}{4}$ l d'eau

1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger

Zeste râpé d'une orange non traitée (ou de deux mandarines)

Zeste râpé d'un citron non traité *(j'avais pris une bergamote (pour les intéressés, c'est le croisement d'une orange amère et d'une lime (l'agrumes, pas l'outil ;-))*

Mélangez les deux farines, avec le sel et former un puits au centre Dans le creux, casser les œufs *(si possible, moi les œufs ont fui le puits).*

Commencez à mélanger doucement la partie centrale puis en continuant de tourner, intégrez peu à peu la farine sur les bords *(en gros allez-y doucement et comme vous pouvez car si les œufs ont fui, la farine n'est plus au bord).*

Quand la pâte devient trop épaisse, diluez petit à petit avec de l'eau. Continuez ainsi jusqu'à avoir mélangé toute la farine et versé au moins 1/2l d'eau.

Parfumez avec l'eau de fleur d'oranger et les zestes râpés.

Laissez reposer au moins $\frac{1}{2}$ heure. Mélangez la pâte et rajoutez de l'eau si nécessaire *(je l'ai fait).* La pâte doit être liquide.

Faites les crêpes dans une crêpière *(moi, je l'ai fait dans une poêle et cela marche aussi)* légèrement huilée avec assez peu de pâte pour que les crêpes soient fines *(pas réussi à cause du tapioca. Avec de la farine de manioc, cela doit être plus facile).*

Sucrez légèrement avant de les rouler, de les plier, de les manger...

(Elles sont moelleuses même le lendemain, après, je ne sais pas, il n'y en avait plus)

Conseil : faites cuire une crêpe, goûtez-la et rectifiez les parfums si nécessaire (sel, zestes, eau si épaisse...)

Variantes proposées *(non essayées et non brevetées par les SElestes)* : zestes de pamplemousse, eau florale de lavande...