

CRÊPES ET GAUFRES

DÉLICIEUSEMENT MOELLEUSES

INGRÉDIENTS

1 tasse de farine de riz blanche

1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

3 œufs

1/2 tasse d'eau

2 c. à soupe de purée de pommes non sucrée

1 c. à soupe de sucre

1 c. à soupe de jus de citron

1/2 c. à thé de vanille

3/4 tasse de bleuets congelés, saupoudrés de 2 c. à soupe de farine

Pêches en conserve, en tranches, égouttées



PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 3-4 MIN. CHACUNE

12 CRÊPES DE 2 1/2 PO. (6 CM)
OU 10 GAUFRES

Valeur nutritive

PAR PORTION

2 crêpes avec 3 tranches de pêche

Équivalences rénales :

2 éq. féculent

Calories	196 kcal
Protéines	5 g
Glucides	37 g
Fibres	2,4 g
Lipides	3 g
Gras saturés	0,8 g
Cholestérol	82 mg
Sodium	137 mg
Potassium	106 mg
Phosphore	68 mg

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elle atteigne 400°F (200°C) ou un gaufrier au degré 4. La température est atteinte lorsqu'une goutte d'eau frétille dans la poêle.
- 2 Dans un petit bol, mélanger la farine de riz et le bicarbonate de soude.
- 3 Dans un bol de taille moyenne, battre les œufs, l'eau, la purée de pommes, le sucre, le jus de citron et la vanille.
- 4 Verser la farine d'un seul coup dans les ingrédients liquides et mélanger le tout jusqu'à ce que la farine soit bien incorporée, sans plus.
- 5 Verser un peu moins de 1/4 tasse (60 mL) de pâte dans la poêle et répartir sur la crêpe 1 c. à soupe de bleuets.
- 6 Faire cuire de 2 à 3 minutes, puis retourner la crêpe et la laisser cuire encore de 1 à 2 minutes.
- 7 Pour faire des gaufres, ajouter les bleuets à la pâte avant la cuisson et bien huiler le gaufrier à l'aide d'un vaporisateur. Cuire chaque gaufre de 3 à 4 minutes.
- 8 Servir avec des tranches de pêche.

SUGGESTION

Les crêpes et les gaufres sont imbattables au petit-déjeuner !

Vous pouvez les congeler et les réchauffer au grille-pain.