MINI-CLUB DE CUISINE

Recettes simples à savourer ensemble

CRÊPES EN FORME D'ANIMAUX

12-15 portions

Ingrédients

Crêpes :

2 gros œufs

2 tasses (500 ml) de babeurre canadien

1/2 c. à thé (2 ml) de vanille

3/4 tasse (175 ml) de farine tout usage

3/4 tasse (175 ml) de farine de blé entier

1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude

1/4 tasse (60 ml) de beurre

Vos garnitures préférées, par exemple :

Bananes, petits fruits, pêches, raisins secs, canneberges séchées, bâtonnets de fromage

Préparation

1. Battre les œufs, le babeurre et la vanille dans un bol.
2. Dans un autre bol, combiner les farines et le bicarbonate de soude.
3. Incorporer les ingrédients secs au mélange de babeurre en mélangeant juste assez pour que les ingrédients soient combinés.
4. Faire fondre le beurre et l'incorporer à la pâte.
5. Chauffer une crêpière ou une grande poêle à feu moyen. Graisser si nécessaire.
6. Déposer de la pâte dans la crêpière ou la poêle en utilisant une tasse à mesurer de ¼ de tasse (60 ml).
7. Cuire pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus et que le dessous soit doré. Retourner délicatement la crêpe avec une spatule et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes.
8. Répéter l'opération jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
9. Inviter tout le monde à créer son propre visage d'animal! Décorer les crêpes avec des garnitures ou les couper pour créer des formes d'animaux.

Notes

- Préparez votre propre babeurre en mélangeant 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron à 2 tasses (500 ml) de lait.

EducationNutrition.ca[MC]
Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada