



1. **Tomisez** la farine et la fécule dans un saladier. Ajoutez le sel, le sucre en poudre et le sucre vanillé puis les œufs et mélangez.
2. Versez le lait très progressivement, en mélangeant avec un fouet.
3. Terminez en ajoutant le cognac. Laissez reposer la pâte 1 à 2h00 (si vous n'avez pas le temps, vous pouvez sauter cette étape...).
4. Dans une poêle antiadhésive, versez un filet d'huile et étalez-la avec une feuille de papier absorbant. Quand la poêle est chaude, versez une petite louche de pâte. Soulevez et tournez la poêle pour bien répartir la pâte sur tout le fond. Laissez cuire à feu moyen +/- 2 minutes : la pâte est prête à être retournée quand les bords commencent à se détacher. Faites-la alors sauter ou utilisez une spatule en bois pour la retourner. Laissez à nouveau cuire environ 1 mn.
5. Mettez l'accompagnement de votre choix et servez aussitôt.
Si vous voulez servir toutes les crêpes en même temps, maintenez-les au chaud sur une assiette au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Empilez les crêpes au fur et à mesure en les recouvrant avec une autre assiette. Vous pouvez également utiliser deux poêles pour les cuire plus rapidement.

Super facile
25 mn de préparation
40 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 6 pers. :

Pour réussir parfaitement vos crêpes, vous aurez besoin d'un fouet, d'une poêle antiadhésive, d'une louche et d'une spatule en bois. Et si vous avez une vraie crêpière avec un rozell (râteau en bois pour étaler la pâte) c'est encore mieux !

Pour une dizaine de crêpes

- 150 g de farine
- 100 g de fécule de maïs (Maizena)
- 4 œufs
- 1/2 litre de lait
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de cognac (facultatif. Vous pouvez également le remplacer par du rhum).
- 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin (ou une autre huile neutre pour graisser la poêle)

Pour accompagner vos crêpes, prévoyez au choix :

- du beurre salé et du sucre,
- de la confiture,
- du chocolat (avec option chantilly et/ou banane),
- du caramel au beurre salé,
- de la compote,
- de la pâte à tartiner (cf. en bas de page pour une délicieuse recette),
- etc...





Le secret pour avoir des crêpes encore plus moelleuses ? Remplacez tout le lait (ou une partie) par du lait fermenté ou lait ribot.

Si vous avez des grumeaux, utilisez un mixeur plongeant pour les enlever. Pour une version plus rapide, et toujours délicieuse !, essayez la recette de Cyril Lignac. Il vous faudra :

- 300 g de farine T45
- 3 œufs
- 2 c. à soupe d'huile (pépins de raisin ou une autre huile neutre) ou de **beurre fondu**
- 700 ml de **lait entier**
- 3 c. à soupe de **sucre**
- 1/2 c. à café de **vanille** en poudre
- 1/4 c. à café de **sel**
- 5 cl de **fleur d'oranger** (facultatif)

Ce qui est génial, c'est que vous mettez ensuite tous les ingrédients (peu importe l'ordre) dans un grand saladier, vous mixez le tout avec un mixeur plongeant et la pâte est prête à être utilisée !

Pour que les crêpes n'accrochent pas, graissez régulièrement (+/- toutes les 3 crêpes) votre poêle avec de l'huile (pépins de raisins, colza ou tournesol). N'utilisez pas de beurre, le point de fumée est trop bas. Et prenez une bonne poêle antiadhésive, là c'est vraiment indispensable...

La chaleur de la poêle est également importante : elle ne doit pas être trop chaude (pour ne pas figer la crêpe), ni trop tiède (pour que la crêpe prenne...) : adaptez la température en fonction de votre plaque de cuisson.

La pâte de froment (blé), contrairement à la pâte à galettes (à base de farine de sarrasin), peut être utilisée immédiatement, il n'y a pas de temps de pause à respecter. Cependant, c'est toujours mieux de la laisser reposer au moins une heure, la farine aura le temps de bien absorber les liquides et de gonfler. La pâte sera moins élastique, s'étalera mieux et les crêpes seront plus moelleuses. Mais si vous n'avez pas le temps, pas d'inquiétude, les crêpes seront tout de même très bonnes !

La pâte à crêpes crue se conserve 1 jour au réfrigérateur et les crêpes cuites 2 jours.

Variantes :

Pour des crêpes salées, supprimez le sucre et le cognac. Si vous préférez les galettes de blé noir, consultez ma recette :

["GALETTES COMPLÈTES DE SARRASIN"](#).

Il y a de multiples autres versions de pâte à crêpes... Vous pouvez par exemple, si vous n'avez pas de fécule de maïs, la remplacer par de la farine, vos crêpes seront un peu moins moelleuses mais ce sera tout de même très bon...

Pour une version plus légère et plus fine, vous pouvez remplacer l'équivalent d'un verre de lait par du cidre ou de la bière, etc.

Parmi toutes les recettes que j'ai testées, certaines sont assez contraignantes ;-): il faut respecter un ordre très précis, chauffer une partie du lait, mettre la farine d'un seul coup après avoir mélangé les liquides, ne pas utiliser de robot, etc... : mais aucune ne m'a pas paru avoir une incidence importante sur le goût... C'est pourquoi celle de **Cyril Lignac**, qui est ultra simple et délicieuse, est à mon avis, la meilleure pour le rapport qualité/temps ! Vous la trouverez en bas de page.

Pour une version **vegan**, remplacez le lait et les œufs par du lait d'amande (65 cl) ou une autre boisson végétale, et rajoutez 1 c. à soupe d'huile végétale neutre (pépins de raisin par exemple). Les autres ingrédients restent inchangés.

Pour une version **sans gluten**, associez une ou plusieurs farines sans gluten (sarrasin, maïs, riz, châtaigne, lentilles, coco, lupin, pépins de raisin, pois chiches, chanvre, teff, millet, soja, quinoa, manioc...) à la fécule de maïs. Quelques exemples :

- 150 g de farine de riz + 100 g de fécule de maïs
- 100 g de farine de riz + 75 g de farine de châtaigne + 75 g de fécule de maïs
- 125 g de farine de sarrasin + 125 g de fécule de maïs