



1. Dans un saladier, cassez les œufs et mélangez-les longuement à l'aide d'un fouet.
2. Ajoutez le sel et le sucre. Émulsionnez à nouveau.
3. Ajoutez 1/4 du lait (12,5 cl). Fouettez à nouveau. Faites tiédir le reste du lait (37,5 cl) dans une petite casserole.
4. Tamisez la farine et ajoutez-la, d'un seul coup, dans le saladier. Mélangez alors très délicatement, toujours au fouet, en soulevant la pâte comme vous le feriez pour des œufs en neige, sans trop travailler la pâte. Il faut juste que le lait absorbe la farine, ce n'est pas grave à ce stade si la pâte n'est pas lisse.
5. Ajoutez le reste du lait (37,5 cl), tiède (trempez votre petit doigt dans la casserole, le lait doit être à la même température), petit à petit. La pâte va devenir lisse toute seule, en la mélangeant très peu.
6. Laissez reposer la pâte au moins 30 mn.
7. 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-vif +/- 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.
8. 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
15 mn de préparation
30 mn de repos
30 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 6 pers. :

Si vous voulez cuire vos crêpes comme les pros, vous aurez besoin d'un billig (plaque en fonte épaisse), d'un rozell (râteau en bois pour étaler la pâte) et d'une spatule en bois (spanell).

À défaut, une bonne poêle antiadhésive parfaitement plate fera aussi très bien l'affaire !
 Vous aurez également besoin d'une louche et d'un fouet

Pour une dizaine de crêpes

- 250 g de **farine de type 65** (voire 80)
- 3 **œufs**
- 1/2 litre de **lait entier**
- 1 pincée de **sel fin**
- 100 g de **sucre en poudre**
- **Huile de pépins de raisin** (ou une autre huile neutre) pour graisser la poêle)

Pour accompagner vos crêpes,
 prévoyez au choix :

- **Beurre salé et sucre,**
- **Confiture,**
- **Chocolat** (avec option chantilly et/ou banane),
- **Caramel au beurre salé,**
- **Compote,**
- **Chantilly,**
- **Pâte à tartiner** (cf. en bas de page pour une délicieuse recette), etc.





La pâte à crêpes crue se conserve 1 jour au réfrigérateur et les crêpes cuites 2 jours.
N'utilisez pas de mixeur ou de batteur avec de la farine de froment (blé) ! Elle contient du gluten et cela donnerait de la force à votre pâte qui deviendrait élastique et les crêpes seraient caoutchouteuses...
En principe vous n'aurez pas de grumeaux si vous respectez bien l'ordre des ingrédients mais si vous en avez, utilisez une passoire fine pour les enlever.
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 à défaut de billig ou de crêpière, choisissez une poêle antiadhésive bien plate, 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, 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. Et en faisant tiédir le lait (comme indiqué dans la recette), vous gagnerez du temps : cela activera la fermentation et la pâte pourra être utilisée au bout de 30 mn.

Variantes :

Pour des crêpes salées, supprimez le sucre.
Si vous préférez les galettes de sarrasin (blé noir), consultez ma recette : ["GALETTES COMPLÈTES DE SARRASIN"](#).
Il y a de multiples autres versions de pâte à crêpes... Parmi toutes les recettes que j'ai testées, voici les variantes que je préfère :
Vous pouvez remplacer une partie de la farine par de la fécule de maïs, vos crêpes seront plus moelleuses. Et pour des crêpes encore plus moelleuses (!), le secret est d'utiliser du lait fermenté ou ribot à la place du lait entier.
Pour des crêpes plus légères et plus fines, remplacez l'équivalent d'un verre de lait par du cidre ou de la bière.
Il y a pas mal de sucre dans la recette de base, n'hésitez pas à diminuer cette quantité (vous pouvez mettre 50 g au lieu de 100 g), ou mettez moins de sucre quand vous garnirez les crêpes.
Vous pouvez rajouter 1 c. à soupe de cognac ou de rhum, c'est délicieux également.
Pour une version **végane**, 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