

Crêpes de sarrasin et tartinade au yogourt grec



Découvrez notre recette simple et savoureuse de crêpes de sarrasin sans gluten, accompagnées d'une tartinade crémeuse au yogourt grec et au beurre d'arachide. Une combinaison parfaite pour un déjeuner nourrissant et équilibré, à savourer avec des fruits frais et un filet de sirop d'érable.

Préparation 7 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 205

Lipides 9

Glucides 22

Fibres 4

Protéines 9

Sodium 205

Ingrédients

Tartinade

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille (optionnel)

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel

Crêpes

- 250 ml (1 tasse) de farine de sarrasin
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de coco ou de margarine (pour la cuisson)

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la tartinade jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver.
2. Dans un autre bol, fouetter la farine de sarrasin et l'eau jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Incorporer les framboises si désiré.
3. Dans une poêle légèrement huilée, verser une louche de pâte et cuire à feu moyen environ 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que les bords soient dorés. Répéter pour les autres crêpes.
4. Servir les crêpes chaudes garnies de tartinade, de fruits au choix et d'un filet de sirop d'érable.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. La tartinade peut être conservée séparément jusqu'à 5 jours. Les crêpes se congèlent jusqu'à 3 mois.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux