

Crêpe d'avoine (sans gluten et faible en FODMAP)



Découvrez notre délicieuse recette de crêpes d'avoine sans gluten et faibles en FODMAP. Ces crêpes savoureuses sont préparées avec des flocons d'avoine certifié sans gluten et de la farine de sarrasin ne contenant ni gluten ni ingrédients riches en FODMAP, en faisant ainsi un choix idéal pour les personnes ayant des restrictions alimentaires.

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 4

Glucides 33

Fibres 6

Protéines 6

Sodium 7

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de farine de sarrasin
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle

- 375 ml (1 ½ tasse) de boisson végétale de soya non-sucrée
- 1 banane, écrasée
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

Garniture

- Beurre d'amandes
- Pistaches ou amandes hachées
- Yogourt grec
- Fruits au choix

Garniture (faible en FODMAP)

- Sirop d'érable
- Yogourt de coco ou yogourt sans lactose
- Graines de citrouille
- Beurre d'arachides
- Bleuets, framboises, fraises

Préparation

1. Dans un robot culinaire, broyer les flocons d'avoine jusqu'à l'obtention d'une farine.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Ajouter un peu d'eau si vous voulez une crêpe plus mince.
3. Préchauffer une poêle antiadhésive à feu moyen avec un peu d'huile de coco et verser le mélange pour former les crêpes.
4. Cuire jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus, puis retourner la crêpe. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le dessous de la crêpe soit légèrement doré.
5. Répéter avec le reste de la préparation.
6. Servir avec les garnitures de votre choix !

Notes

Les crêpes cuites peuvent être congelées dans un sac hermétique pour 3 mois. Pour dégeler, passez les au micro-ondes quelques secondes.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux