

## *Crêpes sans œufs, sans lactose, sans gluten*

### *Ingrédients :*

<p><i>1kg de farine de maïs</i></p>	
<p><i>12 cuillères à soupe de sucre de canne roux en poudre</i></p>	
<p><i>12 cuillères à soupe d'huile de tournesol</i></p>	
<p><i>2 litres de lait de riz</i></p>	
<p><i>1 pincée de sel</i></p>	

*Ustensiles :*

*1 saladier*



*1 fouet*



*1 verre mesureur*



*1 cuillère à soupe*



*1 crêpière*



## Déroulement de la recette

*dans un saladier,  
verser la farine, le  
sucre roux et le sel*



*mélanger le tout avec  
un fouet*



*ajouter l'huile et le  
lait doucement en  
mélangeant pour éviter  
les grumeaux*



*pour la cuisson (sans les  
enfants), bien huiler la crêpière  
avant car cette pâte a tendance  
à être cassante, laisser cuire  
suffisamment d'un côté avant  
de la retourner...*





*Crêpes sans œufs, sans lactose, sans gluten*