

# CRÊPES



INGRÉDIENTS	QUANTITÉS (g)	POURCENTAGES (%)
Farine	300	27,5
Huile de tournesol	40	3,7
Lait ou lait d'amande	600	55,0
<b>Yumgo <i>ENTIER POWDRE</i></b>	<b>20</b>	<b>1,8</b>
Eau (pour hydrater la poudre)	130	11,9
<b>Total</b>	<b>1090</b>	<b>100,0</b>



## PROCESSUS

- Mélanger la farine et le Yumgo Entier poudre.
- Ajouter l'eau, l'huile et mixer.
- Ajouter le lait au fur et à mesure et mélanger le tout.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive et la huiler très légèrement.
- Verser une louche de pâte, la répartir dans la poêle puis attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner.
- Cuire ainsi toutes les crêpes à feu doux.



## CONSEILS

- Vous pouvez végétaliser la recette en utilisant du lait végétal et une matière grasse végétale.