

# Pâte à crêpes au sarrasin



La différence est là.

 Facile



## Ingrédients

Pour 8 pièces

- 100 g** farine de sarrasin
- 50 g** farine de riz complet
- 4 dl** lait
- 0.5 cc** sel
- 3** œufs
- 30 g** huile de colza HOLL

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 158** kcal
- 6 g** de protéines
- 16 g** de glucides
- 8 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

## Préparation

- 1 Pour cette pâte sans gluten, mélanger les deux types de farine et le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter le sel, les œufs et l'huile puis mélanger le tout. Laisser reposer pendant 30 minutes. Préparer ensuite de fines crêpes dans une poêle légèrement beurrée ou huilée.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.