

# Crêpes sans oeuf ni lait (vegan)

Et si je vous prouvais que faire des **crêpes sans oeuf ni lait** est possible ?

Le secret de la crêpe végétale réussie réside principalement dans le **choix du lait végétal** (préférez en premier lieu l'avoine, en second le soja et en troisième l'amande, le *must* étant vraiment le lait d'avoine d'après moi !) ainsi que dans la cuisson : **il faut le coup de main**. Et ça se travaille !! Je vous invite également à colorer votre préparation avec un peu de curcuma moulu, pour un résultat moins "terne". Je vous propose ici une recette de pâte de base, à accommoder selon vos goûts, en version salée ou sucrée. Cette dernière est le fruit de nombreux essais sur plusieurs mois de travail, et je sais désormais que la réussite est au rendez-vous. Merci de ne pas plagier ma recette... et "fête" sauter les crêpes !



# Crêpes sans oeuf ni lait

## *Ingrédients pour 8 crêpes de taille moyenne :*

- 250 g de farine de blé T45, T55 ou T65 (option sans gluten plus bas)
- 80 g de fécule de maïs
- 500 ml de lait végétal au choix (idéalement d'avoine, sinon de soja ou d'amande)
- 240 ml d'eau froide
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol ou d'olive (+ un peu d'huile pour la cuisson)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de curcuma moulu pour colorer la préparation

Je ne sucre pas ma pâte, j'estime que ce n'est pas nécessaire.

## *Déroulement de la recette :*

1. Diluer la fécule de maïs dans l'eau.
2. Mélanger au fouet et dans un saladier la farine, l'huile, la fécule de maïs diluée et le sel.
3. Ajouter le lait végétal peu à peu, en prenant soin de bien mélanger au fouet, électrique si possible. On peut également passer la pâte au mixeur plongeant.
4. Huiler légèrement une poêle anti-adhésive de qualité et placer sur feu vif. Réduire à feu moyen lorsque la poêle est bien chaude et répartir la quantité de pâte pour une crêpe. Petite astuce : verser au préalable la pâte dans une bouteille ou un verre doseur muni d'un bec verseur, c'est beaucoup plus pratique !
5. Faire cuire 2 minutes environ de chaque côté : la crêpe est prête à être retournée lorsqu'elle se détache facilement de la poêle. Si les bords ne se décolent pas

seuls de la poêle, elle nécessite encore un peu de cuisson.

6. Huiler si nécessaire, recommencer... et que ça saute !

### **Notes :**

- [Retrouvez la recette en vidéo](#) sur ma chaîne YouTube, en version sans gluten.
- Cette recette fonctionne avec de l'arrow-root en remplacement de la féculé de maïs.
- **Pour des crêpes sans gluten**, optez pour un mélange "maison" de farine de châtaigne et farine de riz blanc (170 g de farine de riz pour 80 g de farine de châtaigne). Sachant que la farine de châtaigne aime l'eau, il sera peut-être nécessaire de rajouter un peu plus d'eau (ou de lait végétal) pour des crêpes plus légères. Vous pouvez également utiliser de la farine de soja ou de pois chiches en complément d'une farine de riz (170 g de farine de riz complet pour 80 g de farine de soja ou de pois chiches), pour des crêpes plus souples. Notez bien que les crêpes sans gluten sont plus fragiles que leurs cousines au blé, aussi, plus elles seront petites, moins elles ne se fissureront.
- Pour garnir vos crêpes sans oeuf ni lait, **essayez les compositions suivantes :**
  - En version salée :
    - purée de sésame noir, fondue d'oignon, champignons sautés à la poêle dans un peu d'huile d'olive, levure maltée, sel et poivre (ma grande choucho !);
    - purée de cacahuète, patate douce vapeur et avocat en fines tranches (optionnel), mâche ou tombée d'épinards, curry en poudre, sel

et poivre;

- purée d'amande complète, courgettes et aubergines revenues à la poêle dans de l'huile d'olive avec des herbes de Provence, graines de sésame toastées, sel et poivre;
- purée de noisette, fondue d'oignon jaune et de poireaux à l'huile de coco, gingembre et curcuma;
- tempeh ou tofu grillé et déglacé au sirop d'érable, brocoli vapeur nappé d'une sauce au miso blanc, lait de coco et tamari.

*Purée de sésame noir,  
fondue d'oignon et  
champignons, gomasio  
aux algues 🥰*

*"Crêpe Lili"*



- En version sucrée :
  - margarine végétale et sucre blond ou complet (simple mais efficace !), avec un peu de jus de citron si on veut mais pas nécessairement;
  - [pâte à tartiner aux cacahuètes et cacao](#) ou [crème crue au chocolat](#);
  - dés de poire recouverts de chocolat noir fondu et de noix de coco râpée;
  - [pâte à tartiner d'amandes, noix et graines de chia](#), rondelles de bananes arrosées de sirop d'érable ou d'agave.





[themoneytizer id=13364-16]