

Crêpes **dodues** AUX TROIS FARINES

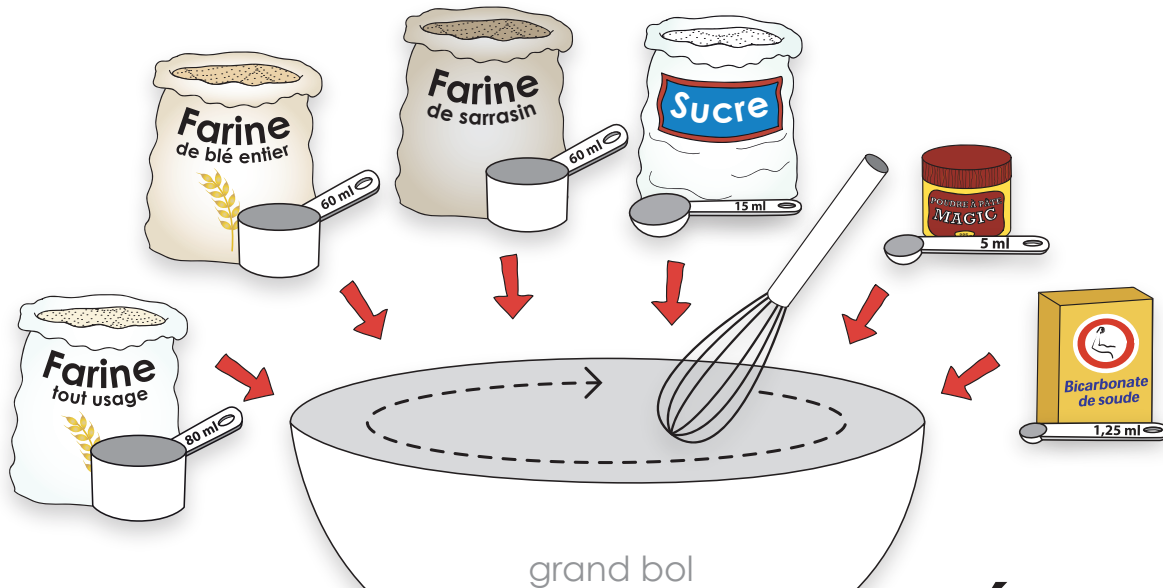
Mini cuistot

Ingrédients

15 petites crêpes

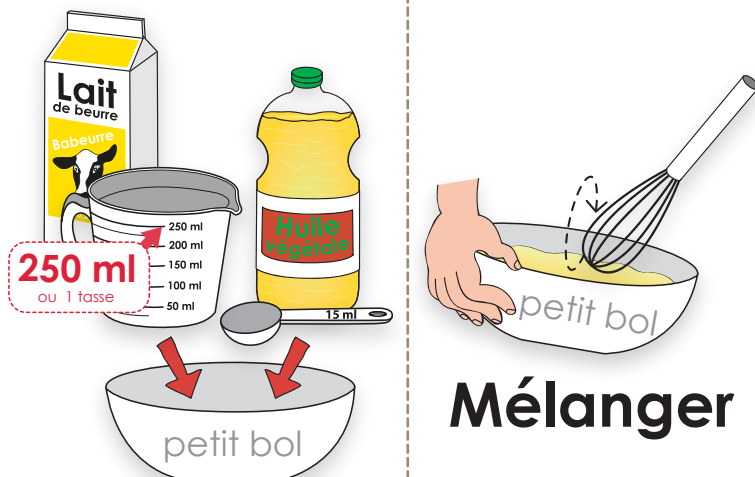
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) Farine tout usage
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) Farine de blé entier
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) Farine de sarrasin
- 15 ml (1 c. à table) Sucre blanc
- 5 ml (1 c. à thé) Poudre à pâte
- 1,25 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) Bicarbonate de soude
- 250 ml (1 tasse) Lait de beurre (babeurre)
- 15 ml (1 c. à table) Huile végétale
- Beurre fondu (pour la cuisson)

1 Mesurer les ingrédients secs



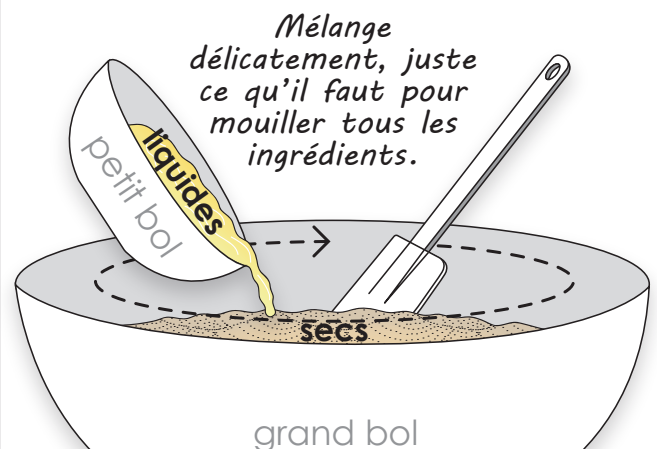
Mélanger

2 Mesurer les ingrédients liquides



Mélanger

3 Verser et mélanger



Ateliers
CINQ ÉPICES

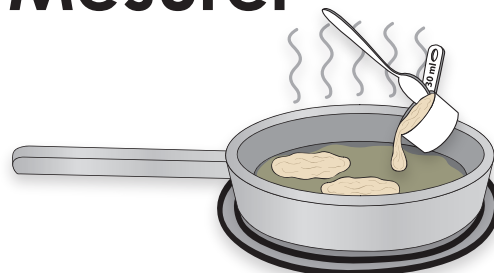
Cuisson

1 Chauffer



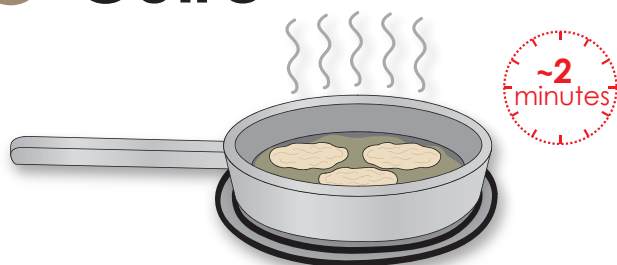
Chauffer une poêle (antiadhésive, si possible) à feu moyen-doux. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le fond de la poêle de beurre.

2 Mesurer



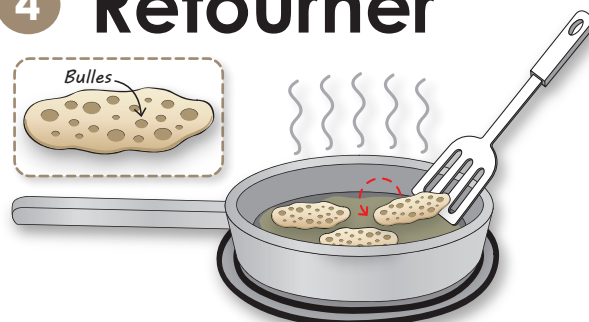
Pour chaque petite crêpe, mesurer 30 ml de pâte et l'étendre à l'aide d'une cuillère pour former un cercle. Cuire trois crêpes à la fois.

3 Cuire



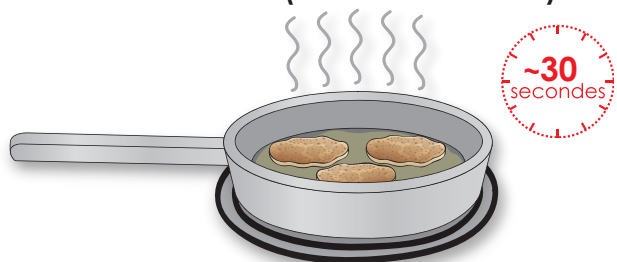
sans toucher aux crêpes

4 Retourner



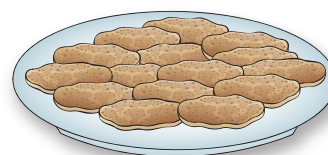
Lorsque des bulles apparaissent et que les bords des crêpes se décollent facilement, les retourner délicatement à l'aide d'une spatule.

5 Cuire (autre côté)



Poursuivre la cuisson 30 secondes, ou jusqu'à ce que les deux côtés des crêpes soient bien dorés.

6 Déposer



Déposer les crêpes dans une grande assiette.

Notes aux adultes

- Afin d'éviter les accidents et les blessures, **supervisez** les enfants lors de la cuisson des crêpes.
- Au Québec, la **farine de sarrasin** est connue grâce aux traditionnelles galettes de sarrasin. Reconnaisable par sa couleur grisâtre et son goût grillé, elle est souvent moulue sur pierre, ce qui fait d'elle une farine plus nutritive.
- À défaut d'avoir du lait de beurre (babeurre), utilisez 250 ml de **lait additionné de 15 ml de jus de citron**.
- Les crêpes aux trois farines **se dégustent de multiples façons**: arrosées de sirop d'érable, de mélasse ou de miel; badigeonnées de compote, de confiture, de beurre de noix ou de fromage frais (ex.: ricotta); garnies de fruits frais, séchés ou caramélisés, de noix grillées ou de yogourt, etc.

Répète
l'opération pour
cuire toute
la pâte.

Bon appétit !