



CRÊPES PARFUMÉES À L'AMANDE

— Noix de Coco & Vanille —

. Pour 12 à 16 petites crêpes .
(faites dans une petite poêle*)

- . Lait de coco (fluide, en brique) / 300ml
- . Lait d'amande** / 300ml
- . Purée d'amande blanche / 30g
- . Huile de coco vierge / 30g
- . Farine de riz complète / 80g
- . Farine de maïs / 80g
- . Fécule de maïs / 40g
- . Fécule de tapioca / 40g
- . Sucre de canne complet / 30g
- . Extrait de vanille liquide / 1 càc
- . Pincée de sel

* Il est préférable de ne pas faire des crêpes trop grandes lorsqu'elles sont sans gluten. Elles seront plus faciles à retourner !
**J'utilise un lait d'amande sans sucres ajoutés

. Avant toute chose : tous vos ingrédients doivent être à température ambiante. S'ils sont froids, l'huile de coco va se solidifier et le mélange ne se fera pas correctement. Si votre lait de coco et votre lait d'amande sortent du frigo, alors réchauffez-les quelques instants juste le temps de les faire tiédir un peu, avant de préparer la recette.

. Commencez par verser le lait d'amande dans un grand saladier.

. Ajoutez-y les fécules de maïs et de tapioca.

. Remuez le tout avec un fouet, jusqu'à ce que les poudres soient entièrement diluées dans le liquide et que la texture soit lisse.

Ne négligez pas cette étape en essayant de mélanger directement les farines et les fécules ensemble. Votre pâte risquerait de former des grumeaux et il est ensuite difficile d'obtenir une texture parfaitement lisse.

. Versez ensuite les farines, le sucre et le sel dans le saladier. Ne mélangez pas tout de suite.

. Dans un deuxième saladier, mélangez l'huile de coco fondue (elle doit être totalement liquide) et la purée d'amande. Ajoutez-y ensuite le lait de coco et l'extrait de vanille, puis re-mélangez le tout au fouet.

. Versez ce liquide dans le premier saladier.

. Fouettez vivement la préparation, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte parfaitement lisse et homogène.

Normalement, en respectant la recette, votre pâte ne devrait pas comporter le moindre grumeau.

. Laissez reposer la pâte pendant une heure au frigo (pas plus, il ne faut pas qu'elle soit trop froide).

Comme pour l'ordre de mélange des ingrédients, ne négligez pas cette étape non plus. C'est tout cela qui, au final, permet d'obtenir une pâte à la consistance idéale.

. Il est ensuite temps de passer à la cuisson ! La pâte doit avoir légèrement épaissi après avoir reposé pendant une

Suite au verso >



CRÊPES PARFUMÉES À L'AMANDE

— Noix de Coco & Vanille —

. Pour 12 à 16 petites crêpes .
(faites dans une petite poêle*)

- . Lait de coco (fluide, en brique) / 300ml
- . Lait d'amande** / 300ml
- . Purée d'amande blanche / 30g
- . Huile de coco vierge / 30g
- . Farine de riz complète / 80g
- . Farine de maïs / 80g
- . Fécule de maïs / 40g
- . Fécule de tapioca / 40g
- . Sucre de canne complet / 30g
- . Extrait de vanille liquide / 1 càc
- . Pincée de sel

* Il est préférable de ne pas faire des crêpes trop grandes lorsqu'elles sont sans gluten.

Elles seront plus faciles à retourner !

**J'utilise un lait d'amande sans sucres ajoutés

heure. C'est tout à fait normal, inutile de la rallonger avec du lait. Une pâte à crêpes sans gluten doit être moins fluide qu'une pâte à crêpes classique pour avoir suffisamment de tenue à la cuisson.

. Huilez légèrement une poêle (anti-adhésive et de bonne qualité, de préférence) et faites-la chauffer à feu vif.

Les crêpes doivent être saisies à feu très fort, pour dorer sans dessécher.

. Une fois que la poêle est très chaude, versez la pâte à l'intérieur (environ une demi-louche) et répartissez-la en faisant tournoyer la poêle avec votre poignet.

. Faites cuire la première face pendant 30 secondes à 1 minute. La crêpe doit être retournée dès lors qu'elle est dorée et se détache facilement de la poêle. Vous pouvez soit la retourner à l'aide d'une spatule, soit la faire sauter, en ayant préalablement décollé les bords avec la spatule.

. Laissez cuire la deuxième face de la même façon, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et se décolle de la poêle.

. Une fois cuite, déposez la crêpe immédiatement sur une assiette.

. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte ! N'oubliez pas de huiler la poêle avant de faire cuire chaque crêpe.

Déposez les crêpes au fur et à mesure sur l'assiette, les unes sur les autres.

. Dégustez sans attendre !



CRÈME À TARTINER AUX DATTES

— Figses Séchées & Amande —

. Pour un gros pot de crème .

. Dattes (Medjool ou Deglet Nour) / 125g
(poids dénoyautées)

. Figses séchées / 75g

. Lait d'amande* / 150ml

. Purée d'amande blanche / 50g

. Extrait de vanille liquide / 1 càc

*J'utilise un lait d'amande sans sucres
ajoutés

. Faites tremper les dattes et les figes dans un bol rempli d'eau pendant toute une nuit, ou 6h à l'avance. Elles vont se réhydrater, ce qui permettra d'obtenir une texture souple et crémeuse.

. Le lendemain ou 6h plus tard, rincez-les brièvement dans une passoire et laissez-les s'égoutter quelques instants.

. Coupez-les en morceaux (en oubliant pas de retirer les noyaux des dattes évidemment). Plus vous coupez petits, plus le mixage sera rapide et facile. Personnellement, je fais des petits morceaux car mon blender n'est pas le plus puissant qui soit.

. Versez-les dans votre blender.

. Ajoutez la purée d'amande, le lait d'amande et l'extrait de vanille.

. Mixez le tout suffisamment longtemps, jusqu'à ce que vous obteniez une texture crémeuse, lisse et homogène. Raclez les parois du bol de temps en temps si nécessaire.

. Versez la préparation dans un pot en verre hermétique et placez-le au frigo.

. Cette crème se conserva quelques jours au frigo, pas plus, en raison de la présence du lait d'amande. D'ailleurs, pour la durée de conservation, n'oubliez pas de prendre en compte le moment depuis lequel votre lait est entamé !

. Il n'y a plus qu'à étaler cette petite merveille sur vos délicieuses crêpes !

