



Crêpes au cacao

Ingrédients

- 230 grammes (1 $\frac{3}{4}$ tasse) de farine de blé entier
- 2 c. à soupe de sucre blanc
- 4 œufs
- 375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de lait
- 25 g (1/4 de tasse) de cacao en poudre

Assaisonnement :

1 c. à soupe d'extrait de vanille



Étapes de la préparation

1

Dans un grand bol, mélange la farine et le sucre. Creuse un trou au centre de la préparation. Dépose les œufs, puis verse le lait et la vanille. Mélange bien à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajoute le cacao et mélange bien.

2

Dans une grande poêle légèrement huilée, à feu vif, verse environ 125 ml (1/2 tasse) de pâte. Répartis-la bien pour former une belle crêpe. Fais cuire à feu moyen-vif pendant 1 à 2 minutes. Tourne la crêpe à l'aide d'une spatule et poursuis la cuisson pendant 1 minute.

Répète l'étape 2 pour chaque crêpe.



Pour un déjeuner complet, ajoute :



Du fromage à la crème et une banane en rondelles



Des petits fruits (bleuets, fraises, framboises, cerises, etc.) et du yogourt



De la compote et un fruit en dés (pommes, pêches ou nectarines) et une tranche de fromage doux