

Recette bio : crêpe à l'orange sans gluten

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Cuisine-Saine.fr © 2012

C'est la période des crêpes, alors ne nous en privons pas ! La chandeleur c'est aujourd'hui jeudi alors sortez les crêpières, c'est parti la crêpe party !



Je vous ai déjà proposé plusieurs recettes de crêpes, cette fois j'innove un peu en vous proposant une crêpe exclusivement pour le dessert, la crêpe à l'orange. Avec le zeste de l'orange râpée dans la pâte le goût orange ressort très bien. Avec un petit filet de sirop d'agave ou de sirop d'érable suivant les goûts, elle se mange sans faim.

Pour 6 crêpes environ

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 4 min

Ingrédients

- 1 orange bio
- 3 œufs
- 110 g de farine de riz complet
- 90 g de farine de maïs
- 25 cl d'amande cuisine
- 50 cl de lait d'amande
- Huile d'olive
- Sel

1. Lavez l'orange et râpez son zeste. Récupérez son jus. Réservez.
2. Cassez les œufs, battez-les. Ajoutez le zeste et le jus d'orange, bien mélanger.
3. Ajoutez petit à petit les farines, ajoutez la pincée de sel. Délayez avec l'amande cuisine.
4. Ajoutez enfin le lait d'amande et laissez reposer un petit quart d'heure.
5. Faites bien chauffer votre crêpière, c'est le secret de crêpes réussi.
6. Mettez un filet d'huile d'olive que vous épongerez à l'aide d'un torchon propre.
7. Mettez une louche dans la crêpière et faites la tourner dans tous les sens pour que la pâte se répartisse bien. Faites cuire 2 minutes sur chaque face et servez chaud.

Le conseil de Karen

Les autres recettes de crêpes :

[Recette crêpe à la vanille sans gluten](#)

[Recette crêpes à la châtaignes](#)

[Recette crêpe à la farine de riz](#)

[Recette crêpe sans gluten ni lait](#)

[Recette crêpe sans œuf, sans gluten ni lait](#)