

## Recette sans gluten : pâte à crêpe sucrée



Samedi c'est la chandeleur, alors comme d'habitude on peut se faire plaisir sans gluten ni lait ce n'est pas interdit. Comme j'ai incorporé du sirop d'agave à la pâte, cette recette conviendra aussi pour ceux qui font attention à leur ligne, attention toutefois à ce que vous allez mettre dessus :).

[Pâte à tartiner maison](#), [confiture d'orange](#) ou [gelée de pomme](#) il y a l'embarra du choix !

Encore une recette testée et approuvée par Monsieur Cuisine Saine le spécialiste des crêpes :). Il faut dire que chez nous quand je demande "qu'est ce que tu as envie de manger ?" J'ai pour réponse "des crêpes" 4 fois sur 5 ;). Alors on en fait à toutes les sauces des crêpes.

### Pâte à crêpe sans gluten ni lait

Pour 12aine de crêpes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 3 min

### Ingrédients

- 250 g de farine de riz
- 50 g de farine de coco

- 3 oeufs
- 3 CS de sirop d'agave
- 1 CS de purée d'amande
- 2 CS d'huile d'olive
- 700 ml de lait d'amande
- 3 CS d'eau de fleur d'oranger

1. Mettez les farines dans un récipient. Faites un puits et cassez les œufs dedans.
2. Ajoutez le sirop d'agave, la purée d'amande et l'huile d'olive. Mélangez doucement en ajoutant le lait d'amande petit à petit.
3. Une fois la pâte lisse ajoutez de l'eau de fleur d'oranger, vous pouvez mettre du rhum à la place selon vos préférences.
4. Ensuite vous n'avez plus qu'à faire sauter vos crêpes.

## Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Crêpe à l'orange sans gluten](#)

[Crêpe sans œuf sans gluten ni lait](#)

[Crêpe à la vanille sans gluten](#)

[Crêpe sans gluten à la farine de châtaigne](#)

[Crêpe sans gluten ni lait](#)

[Crêpe sans gluten ni lait](#)

[Crêpe sans gluten à la noix de coco](#)