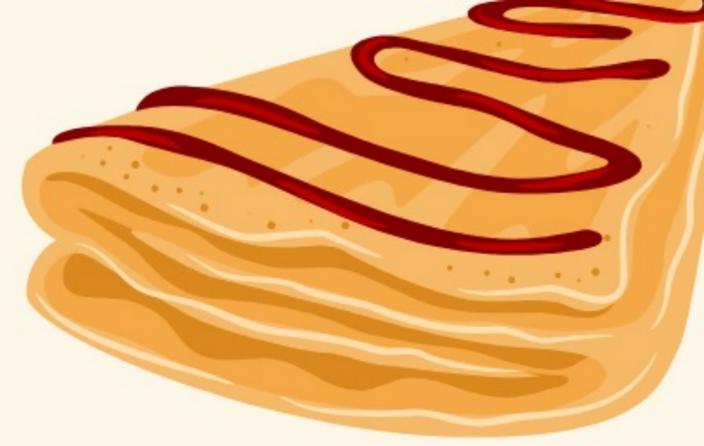




# Recette du mois

Crêpes ludiques  
à la farine de blé

meekeo × Pauline Alan



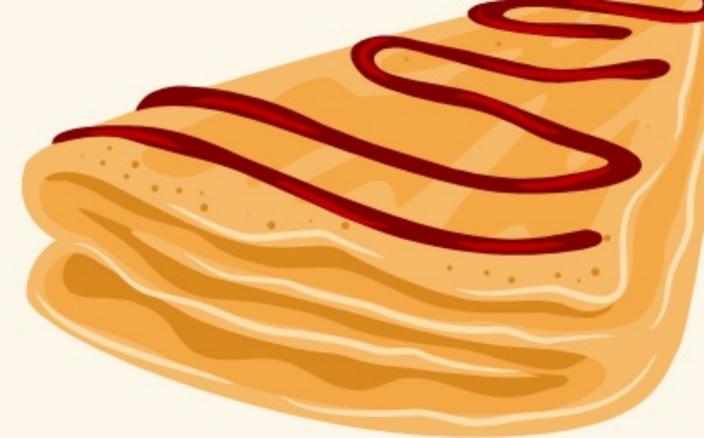
# Ingrédients

Pour 8 petites crêpes

- 125g de farine (de préférence complète pour augmenter l'apport en fibres)
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale (ou un petit morceau de beurre fondu)
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de sucre (optionnel)



# Pas à pas



## Préparation de la pâte

Dans un grand saladier, versez la farine et formez un puits au centre.

Ajoutez les œufs, puis incorporez progressivement le lait à l'aide d'un fouet afin d'éviter la formation de grumeaux.

Intégrez l'huile (ou le beurre fondu), la pincée de sel et le sucre si vous choisissez d'en ajouter.

Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Laissez reposer la pâte pendant 30 minutes à température ambiante.

Ce repos permet une meilleure hydratation de la farine et rend les crêpes plus légères.

## Cuisson

Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen.

Graissez légèrement la poêle avec un peu d'huile ou un pinceau au beurre.

Versez une petite louche de pâte dans la poêle et inclinez-la pour répartir la pâte en une couche fine.

Laissez cuire environ 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les bords se décollent légèrement.

Retournez la crêpe à l'aide d'une spatule et poursuivez la cuisson pendant environ 1 minute.

Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



## Présentation et dégustation

Disposez les crêpes sur une assiette.

Encouragez vos enfants à personnaliser leur crêpe en y ajoutant des fruits frais (bananes, fraises, myrtilles, etc.), un peu de compote maison ou, pour les enfants de plus d'un an, un filet de miel, toujours dans le respect des recommandations pédiatriques.



## Conseils et astuces

**Participation des enfants** : laissez vos enfants participer en versant une petite quantité de pâte dans la louche ou en décorant leur crêpe avec les fruits. Cela contribue à leur éveil sensoriel et à l'apprentissage des textures et des couleurs.

### Quelques variantes :

Pour enrichir la valeur nutritionnelle, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de graines de chia ou de lin à la pâte.

Si votre enfant préfère une version moins sucrée, omettez le sucre ajouté et misez sur la garniture pour apporter de la douceur.

**Sécurité** : Veillez à couper les garnitures en petits morceaux pour éviter tout risque d'étouffement.

## Et côté nutrition ça donne quoi ?

Apports équilibrés : ces crêpes apportent des glucides complexes, des protéines de bonne qualité et, en variant les garnitures, des vitamines et minéraux essentiels.

- Conseil de portion : adaptez la taille des crêpes et la quantité des garnitures selon l'appétit et les besoins de votre enfant.
- Varier les plaisirs : laissez libre cours à la créativité en proposant différentes garnitures saines afin de diversifier les apports nutritionnels.

Cette fiche recette vous offre une préparation simple et rapide, tout en respectant les besoins nutritionnels des jeunes enfants.

N'hésitez pas à adapter les quantités et les ingrédients en fonction des goûts.

Bon appétits à vos petits chefs !

