



les bonnes recettes de Marithé

Crêpes au sucre

**SANS OEUFS, SANS FARINE DE BLÉ, SANS LAIT,
SANS ARACHIDE**

INGRÉDIENTS

- Volaille : dinde, poulet, oie, pintade ou canard, suivant aliment toléré,
- Farine de riz (épicerie asiatique),
- Lait de coco coupé avec eau (2/3-1/3),
- Huile de tournesol ou autre tolérée,
- Sel.

INSTRUCTIONS

- Mélanger dans un saladier de la farine de riz avec du sucre.
- Ajouter le lait et trois cuillères à soupe d'huile.
- Le mélange doit avoir la même consistance qu'une pâte à crêpe normale.

S'il est trop épais ajouter du lait.

Laisser reposer 1/2 heure si possible.

Faire cuire les crêpes dans une poêle qui n'attache pas avec l'huile tolérée.

Servir en suçant suivant le goût.

Variante : pour plus de moelleux, remplacer 1/3 de la farine de riz par 1/3 de fécule de pomme de terre.

Recette élaborée par
Mme Marie-Thérèse ROTH



Service de
Médecine Interne,
Immunologie Clinique
et Allergologie
Hôpital Central
29, Av. de Lattre de Tassigny
54035 NANCY Cedex