

POUR 9 CRÊPES



INGREDIENTS

- 2 oeufs
- 180g de farine
- 35cl de lait écrémé
- 1cc d'huile

PRÉPARATION:

Mettre la farine dans un récipient.

Ajouter les œufs, puis le lait.

Laisser reposer pendant 1 heure.

Faire chauffer la poêle et graisser celle-ci avec un essuie-tout imbibé d'huile.

Pour une version salée :

Béchamel pour 2 personnes :

- 1 cuillère à soupe de farine
- 25 cl de lait écrémé
- Sel, poivre et muscade

Mélanger à froid la farine avec le lait.

Une fois le mélange homogène, placer sur le feu.

Continuer à remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe, puis retirer du feu.

Ensuite, vous pouvez ajouter du jambon, du gruyère et les incorporer dans une crêpe.

Passer le tout au four pour bien chauffer, accompagné d'une salade.

Régalez-vous !!!!