



Crêpes aux bleuets et citrons

Ingrédients

- 1 ¼ tasse (300 ml) farine tout-usage
- 3 c. à table (45 ml) sucre granulé
- 2 c. à thé (10 ml) poudre à pâte
- ½ c. à thé (2 ml) bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé (1 ml) sel
- 1 Suf
- 1 tasse (250 ml) lait 2% aigre (voir truc ci-dessous) ou babeurre
- 2 c. à table (30 ml) huile
- ½ c. à thé (2 ml) vanille
- 1 c. à table (15 ml) zeste de citron finement râpé
- 1 tasse (250 ml) Bleuets sauvages MOOVMC, décongelés (voir truc ci-dessous)

Les étapes

Dans un bol moyen, combinez farine, sucre, poudre à pâte, bicarbonate de soude et sel.

Battez 1 Suf dans un grand bol. Ajoutez lait, huile, vanille et zeste de citron et mélangez. Ajoutez le mélange de farine et ingrédients restants.

Brossez une grande poêle antiadhérente avec un peu d'huile.

Réchauffez à feu moyen-fort. Combinez bien les bleuets sauvages décongelés et égouttés (voir truc ci-dessous) à la pâte.

Versez environ ¼ de tasse (50 ml) de pâte à crêpes dans la poêle et étendez-la avec le dos d'une cuiller au besoin. (Si vous préférez des crêpes plus minces, ajoutez un peu de lait.) Faites cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface, soit environ 1 minute. Retournez et faites cuire environ 1 minute de plus.

Temps de préparation :
3 minutes

Temps de cuisson :
2 minutes

Portions: 10 crêpes

Produit: Moov Bleuets sauvages surgelés

Code du produit: 01102

Classement: Fruits classiques

Format: 12 x 600 g

Conservation :
Garder congelé à 0°F ou -18°C ou moins. Prendre la quantité requise et remettre au congélateur.
Produit non utilisé. Ne pas recongeler.
Préparation :

Faites décongeler le produit à température de la pièce ou utilisez-le jusqu'à ce qu'il soit complètement décongelé. Servez-le tel quel ou incorporez-le à votre recette préférée.

TRUCS : Mesurez les bleuets encore congelés puis déposez-les dans une assiette, sur des essuie-tout pour absorber l'humidité pendant qu'ils décongèlent. Séchez-les délicatement avec un essuie-tout avant de les utiliser.

TRUCS : Mélangez la pâte avant d'ajouter les bleuets. Ajoutez ensuite les bleuets, délicatement ou votre pâte deviendra bleue!

TRUCS : Pour aigrir le lait, versez 1 c. à table (15 ml) de jus de citron ou de vinaigre dans une tasse à mesurer les liquides de 250 ml. Remplissez de lait jusqu'à 1 tasse (250 ml) et combinez bien. Le lait aura l'air caillé.

TRUCS : Pour ajouter au goût de bleuets, versez environ 1/3 tasse (75 ml) de bleuets dans une tasse (250 ml) de sirop d'érable et réchauffez bien. Servez sur les crêpes.

TRUCS : Congelez le reste des crêpes, bien emballées dans une pellicule plastique. Réchauffez-les au four à micro-ondes.

VARIANTES : Remplacez le zeste de citron par du zeste d'orange.

VARIANTES : Ajoutez ½ c. à thé (2 ml) de cannelle moulue et ne mettez pas de zeste de citron.

VARIANTES : Remplacez la moitié du lait par du yogourt à la vanille et ne mettez pas de jus de citron.