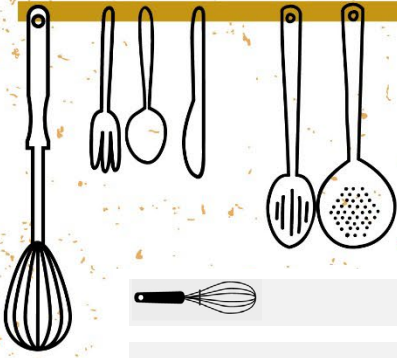


# Recette du Lab CULINAIRE



Temps de préparation : 15 mn



Temps de cuisson :

5 mn/crêpe



## CREPES MILLE TROUS

Cette recette est originaire d'Afrique du Nord. Réalisée à base d'ingrédients simples, elle se déguste avec du sucre, du miel ou encore de la confiture aussi bien au petit-déjeuner qu'au goûter.

### Ingrédients pour 4 personnes

300 g Semoule très fine de blé dur

125 g de Farine - 630 ml d'eau tiède

1 pincée de sel fin

1 cuillère à café de levure de boulanger

1 sachet de levure chimique

Beurre (pour beurrer la poêle)



Recette originale de

NADEGE

## La recette

**Préparation de la pâte.** Dans un bol mettre un peu d'eau tiède et y ajouter la levure de boulanger ainsi que la levure chimique.

Dans un blender mélanger le contenu du bol (eau+levure), la semoule, la farine, le sel et l'eau tiède. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse (environ 10 mn).

Laisser la pâte reposer 25 mn.

**Cuisson de la pâte.** Beurrer une poêle (de petite taille de préférence), la faire chauffer à feu moyen et y verser une louche de pâte.

Lors de la cuisson des trous se forment dans la crêpe. La crêpe est cuite lorsqu'elle a une coloration uniforme dessus.

*Il ne faut pas retourner la crêpe lors de la cuisson sinon il n'y aura pas de trous.*

**Dressage.** Déposer la crêpe dans une assiette. L'agrémenter de sucre, de miel ou de confiture.

**Bon appétit !!!**

