



CRÊPES MOELLEUSES AUX BLEUETS



Assurez-vous de les servir avec des bleuets frais et du yogourt pour un déjeuner des plus rafraîchissants..



TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes



TEMPS DE CUISSON
20 minutes



PORTIONS
48 crêpes environ

DIRECTIONS

1. Dans un très grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sucre et le zeste de citron.
2. Dans un autre grand bol, mélanger au fouet le yogourt et le lait. Y ajouter les œufs et les battre au fouet un à la fois, puis ajouter la vanille. Incorporer aux ingrédients secs en remuant jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter doucement les bleuets.
3. Préchauffer une poêle à feu moyen-vif, puis la badigeonner légèrement d'huile ou de beurre. Verser environ ¼ tasse (60 ml) de préparation sur la poêle et cuire environ 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Répéter ces étapes avec le reste de la préparation.

Cette recette est polyvalente et fonctionne tout aussi bien avec d'autres garnitures, comme d'autres fruits, des noix ou des brisures de chocolat.

INGREDIENTS

- 5 tasses (1,25 L) de farine tout usage
- 2 ½ c. à thé (12 ml) de poudre à pâte
- 2 ½ c. à thé (12 ml) de bicarbonate de soude
- ¾ tasse (150 ml) de sucre de canne ou de cassonade dorée
- 5 c. à soupe (75 ml) de zeste de citron râpé
- 3 ¾ tasses (925 ml) de yogourt nature Oikos 11 %
- 1 ½ tasse (400 ml) de lait
- 5 œufs
- 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille
- 5 tasses (1,25 L) de bleuets frais (voir notre conseil si vous utilisez des bleuets surgelés)

CONSEIL : Si vous utilisez des bleuets surgelés, assurez-vous de les ajouter à la pâte directement dans la poêle pour éviter de lui donner une teinte bleutée.

Par portion

(1 crêpe / environ 65 g)

| | |
|---------|----------------------|
| 100 | calories |
| 3 g | de lipides |
| 1,5 g | de graisses saturées |
| 0 g | de graisses trans |
| 16 g | de glucides |
| 1 g | de fibres |
| 5 g | de sucre |
| 4 g | de protéines |
| 25 mg | de cholestérol |
| 100 mg | de sodium |
| 100 mg | de potassium |
| 50 mg | de calcium |
| 0,75 mg | de fer |

Codes distributeurs :

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Oikos^{MD} employée sous lic., © 2021 Danone US, LLC. Danone^{MD} employée sous lic., © 2021 Cie Gervais Danone. Tous droits réservés.



DANONE
CANADIAN
FOODSERVICE

Danone
Canada
is a

Certified



Corporation

All kinds of betterSM
danonefoodservice.ca/fr