



# CRÊPES AUX BLEUETS TRÈS MOELLEUSES

Assurez-vous de les servir avec des bleuets et du yogourt supplémentaires pour un délicieux petit déjeuner aux petits fruits.



**TEMPS DE PRÉPARATION**  
15 minutes



**TEMPS DE CUISSON**  
20 minutes



**DONNE**  
environ 48 crêpes

## DIRECTIONS

1. Dans un très grand bol, fouetter la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sucre et le zeste de citron.
2. Dans un autre grand bol, fouetter le yogourt et le lait. Ajouter les œufs, un à la fois, en fouettant après chaque ajout et la vanille. Verser sur le mélange de farine et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Incorporer délicatement les bleuets.
3. Chauffer une plaque chauffante à feu moyen-vif et huiler ou beurrer légèrement. Verser environ  $\frac{1}{4}$  tasse (60 mL) du mélange sur la plaque chauffante et faire cuire environ 2 minutes de chaque côté jusqu'à obtention d'une coloration dorée. Répéter avec le reste de la préparation.

Vous pouvez aussi faire de même avec des bleuets frais si vous avez besoin de crêpes nature. Cette recette est polyvalente et s'agence bien avec d'autres saveurs de fruits, des noix ou des pépites de chocolat, au besoin.

## INGRÉDIENTS

5 tasses (1,25 L) de farine tout usage  
2  $\frac{1}{2}$  c. à thé (12 mL) de poudre à pâte  
2  $\frac{1}{2}$  c. à thé (12 mL) de bicarbonate de soude  
 $\frac{3}{4}$  tasses (150 mL) de sucre de canne ou de cassonade légère  
5 c. à soupe (75 mL) de zeste de citron râpé  
3  $\frac{3}{4}$  tasse (925 mL) de yogourt Oikos 11 % nature  
1  $\frac{1}{2}$  tasses (400 mL) de lait (environ)  
5 œufs  
1 c. à soupe (15 mL) d'extrait de vanille  
5 tasses (1,25 L) de bleuets frais  
(voir le conseil si vous les utilisez congelés)

**CONSEIL :** Si vous utilisez des bleuets congelés, assurez-vous de les ajouter à la pâte une fois qu'elle a été mise sur la plaque chauffante pour éviter de colorer la pâte en bleu.

## Par portion (1 crêpe)

100	calories
3 g	de lipides
1,5 g	de gras saturés
0 g	de gras 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