



TYPES DE CEREALES

Farine sarrasin

Farine intégrale et finement moulu. Idéal pour la préparation des crêpes au sarrasin. Le sarrasin n'est pas une céréale et ne contient donc pas de gluten. C'est une bonne source de magnésium, de potassium et de phosphore. La farine de sarrasin est riche en fibres et est aussi utilisé comme aromatisant pour pain.

Recette

Composition de la pâte pour + 12 crêpes de sarrasin

Farine sarrasin	100 g
Natural Complet	100 g
Biflor	100 g
Lait (tiède)	350 g
Oeufs	240 g
Beurre (fondue)	60 g
Sucre	50 g
Levure	20 g
Sel	Conformément aux prescriptions légales

Méthode de travail

Dissoudre la levure dans le lait tiède.

Mélanger tous les ingrédients (sauf le beurre) et battre dans le batteur jusqu' obtention d'une pâte lisse.

Remuer le beurre fondue dedans et laisser reposer une heure.

Cuire les crêpes dans une poêle à frire huilée.

