

# Le truc de Solange

## PÂTE À CRÊPE

C'est le temps du sirop d'érable ! Pour vous faciliter la vie, Actions familles vous suggère de passer un beau moment avec votre petite famille en partageant un repas facile à faire.

### INGRÉDIENTS

250g de farine tamisée

½ litre de lait

3 œufs

1c.à soupe d'huile

1c.à soupe de rhum ou de Grand Marnier (pour les grands seulement !)

2c. à soupe de sucre en poudre (facultatif)

Une pincée de sel

### ÉTAPES

1. Placez la farine en fontaine dans un bol.
2. Cassez les œufs et disposez-les au centre de la fontaine avec le sel et l'huile.
3. Mélangez au fouet en incorporant progressivement la farine qui se trouve sur les bords....puis en ajoutant peu à peu le quart de lait.
4. Quand le mélange est bien lisse et sans grumeaux..... ajoutez le reste du lait en remuant toujours. Vous obtenez une pâte liquide et homogène.
5. Si vous préparez des crêpes sucrées, ajoutez le sucre en poudre et parfumez au choix : vanille, rhum ou Grand Marnier
6. Si vous préparez cette pâte à l'avance, couvrir et gardez-là au frigo

Nos suggestion : la classique chocolat-banane, la pomme-caramel, asperge-sauce hollandaise, la jambon-fromage.