

# Séance n° 2 :

Des chefs en devenir – **Recette**

## Crêpes aux bleuets et au blé entier

**Niveau de difficulté :** Facile

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Portions :** 12 (2 crêpes par personne)

**Temps de cuisson :** De 2 à 3 minutes par crêpe

### INGRÉDIENTS :

1 ½ tasse de farine tout usage 🍏  
1 ½ tasse de farine de blé entier  
3 c. à table de sucre blanc granulé  
2 c. à table de poudre à pâte  
1 c. à thé de sel  
½ c. à thé de cannelle

2 oeufs 🍏  
3 tasses de lait 2 %  
3 c. à table d'huile végétale  
1 ½ c. à thé de vanille  
1 tasse de bleuets 🍏

### ÉTAPES :

1. Dans un bol moyen, mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.
2. Dans un grand bol, fouetter les oeufs, le lait, l'huile et la vanille.
3. Verser les ingrédients secs sur la préparation liquide et remuer très délicatement jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Ne pas trop mélanger. Laisser reposer pendant 2 minutes.
4. Chauffer une poêle à frire ou une crêpière antiadhésive à feu moyen vif. Y vaporiser un aérosol de cuisson antiadhésif. Verser ¼ de tasse de la pâte pour chaque crêpe. Garnir chaque crêpe de bleuets.
5. Cuire de 1 ½ à 2 minutes ou jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus; le dessous doit être brun doré lorsque vous tournez les crêpes.
6. Tourner les crêpes et cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le dessous soit légèrement bruni.

### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Bol à mélanger moyen
- Grand bol à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer pour ingrédients liquides
- Fouet
- Poêle à frire ou crêpière antiadhésive
- Aérosol de cuisson antiadhésif
- Spatule pour tourner les crêpes

