

# Crêpes aux fraises

Les fraises ajoutent un rayon de soleil sucré à ces crêpes. Le week-end, préparez-en une bonne quantité que vous pourrez savourer en semaine pour un petit-déjeuner vite fait. Ajoutez des fibres en combinant farine de blé entier et farine tout-usage.



Végétarien



30 minutes ou moins



Pour-enfants



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION  
10 min



TEMPS DE CUISSON  
15 min



PORTIONS  
14 crêpes

## Ingrédients

- 250 mL (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 mL (½ tasse) de farine tout usage
- 30 mL (2 c. à table) de sucre granulé
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- Une pincée de cannelle moulue
- 375 mL (1½ tasse) de lait écrémé
- 1 œuf
- 30 mL (2 c. à table) d'huile de canola
- 10 mL (2 c. à thé) de vanille
- 250 mL (1 tasse) de fraises fraîches en dés

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte et la cannelle.
2. Dans un autre bol, fouetter le lait, l'œuf, l'huile et la vanille. Ajouter au mélange de farine et bien mélanger. Ajouter les fraises.
3. Vaporiser une plaque chauffante ou une poêle antiadhésive d'huile à cuisson. Faire chauffer à feu moyen-élevé. Verser 60 mL (¼ de tasse) du mélange sur la plaque chauffante. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent sur le dessus. Tourner la crêpe et cuire 1 minute ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Répéter avec le reste du mélange.

## Trucs

- ✓ Cette recette est amusante à faire avec les enfants. Les **petits chefs** peuvent préparer le mélange à crêpes, les plus vieux peuvent aider à les faire cuire.
- ✓ Variez la recette en demandant aux membres de votre famille lequel de leurs **fruits d'été préférés** ils aimeraient utiliser en remplacement des fraises.
- ✓ **Préparez la recette maintenant et savourez-la plus tard.** Empilez les crêpes en mettant une feuille de papier parchemin ou de papier ciré entre chacune d'elle et gardez 2 semaines au congélateur.
- ✓ Glissez-les dans la grille-pain ou au four à **micro-ondes** pour un petit-déjeuner rapide.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

<sup>MC</sup> L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé  
Canada Health  
Canada

