

VOUS CROYEZ TOUT SAVOIR SUR LES CRÊPES ?

Tentez de répondre à ces questions et dégustez une crêpe !
Vous allez en être tout retournés !

Pour produire du lait, les vaches doivent donner naissance à un veau. D'après vous, que deviennent la plupart des veaux une fois nés ?

- Ils restent près de leur mère jusqu'à leur sevrage et deviendront tous des vaches laitières.
- Ils restent quelques semaines près de leur mère puis partent en pâturage.
- Ils sont séparés de leur mère dès la naissance ou dans les 24 heures et ne la reverront jamais.

Seules les poules femelles pondent des œufs. D'après vous, que deviennent les poussins mâles ?

- Ils sont gazés ou broyés vivants à la naissance.
- Ils partent dans le circuit « poulets de chair ».
- Ils sont vendus aux particuliers.

Dans la recette des crêpes, qu'est-ce qui peut remplacer les œufs et le lait ?

- De la banane en purée et de l'eau.
- De la fécule de maïs (type Maïzena) et du lait végétal.
- De l'eau et de la crème de soja.



VEGANPRATIQUE

UNE
INITIATIVE

L214.com



DES CRÊPES SIMPLISSIMES

4 PERSONNES • FACILE

INGRÉDIENTS

350 g de farine de blé
50 g de féculé de maïs
2 c. à soupe d'huile
45 cl de lait végétal
25 cl d'eau

Facultatif :
1 c. à café de sel
2 c. à café de sucre
arôme de votre choix
ou épices pour une version salée

PRÉPARATION

Mélanger la farine et la féculé avec le sel et le sucre.

Faire un puits et verser l'huile. Mélanger légèrement.

Ajouter le lait petit à petit, en mélangeant au fouet pour éviter les grumeaux.

Enfin, ajouter l'eau et remuer jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.

Laisser reposer environ 2 h à température ambiante.
Mélanger à nouveau.

Vous pouvez alors rajouter un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle redevienne aussi fluide qu'avant le temps de repos.

Répartir quelques gouttes d'huile sur la surface d'une poêle et faire chauffer. Lorsque la poêle est bien chaude, verser une louche de pâte et étaler sur toute la surface. Cuire 2 à 3 minutes environ.

Pour ce qui est de retourner les crêpes...
chacun sa technique ! (plus ou moins au point)

**PLUS DE RECETTES SUR
VEGAN-PRACTIQUE.FR**

