

Les Recettes de Josi · Naturel et équilibré



GAKOMO®

Crêpes à la Farine de Patate douce

4 p.

15'

facile



Ingédients

Pour une dizaine de crêpes à la farine de patate douce :

- 100 grammes de farine de patate douce
- 6 œufs (bio de préférence)
- 300 ml d'eau ou de lait végétal (amande, soja, ...)
- 2 à 3 cuillères à café de sucre brun (facultatif)

Préparation

1. Verse la farine de patate douce Gakomo (et év. le sucre brut) dans un saladier
2. Ajoutes-y les œufs et mélange le tout jusqu'à obtenir une belle pâte homogène
3. Ajoute l'eau ou le lait et mélange encore, jusqu'à obtenir une pâte liquide
4. Remplis-en une louche et verse-la dans une poêle préalablement huilée et chauffée, tout en répartissant bien la pâte
5. Une fois que les bords de la crêpe se relèvent, retourne-la pour qu'elle cuise de l'autre côté



Scanne-moi!

Parce que le honneur se cultive
...et se partage! | gakomo.ch

La farine de patate douce

L'avantage de cette recette est qu'elle ne contient, tout comme la majorité de la cuisine africaine, ni gluten ni lactose. Alcaline et antioxydante, la farine de patate douce est riche en vitamines ainsi qu'en minéraux. De plus, elle possède un indice glycémique très bas (moins de 50 contre plus de 80 pour le blé raffiné!). Ton estomac te dira merci!

GAKOMO®

Gakomo SA | Josi Kaeser
Allée de Reynold 15
1763 Granges-Chacot
josi@gakomo.ch

