



LA CHANDELEUR

LE 2 FÉVRIER



CRÊPES SANS GLUTEN (FARINE D'AMANDE ET DE NOISETTE)

Ingrédients



50 gr de farine d'amande

2 œufs

50 gr de farine de noisette

1 CS d'huile de coco

250 ml de lait d'amande ssa

Optionnel : Erythritol ou sucre
de coco selon convenance

1 pincée de sel

Préparation

Dans un saladier, mélanger la farine d'amande, la farine de noisette
puis ajouter une pincée de sel

Ajouter 2 œufs et mélanger

Ajouter le lait d'amande progressivement tout en remuant pour
éviter la formation de grumeaux

Laisser reposer la pâte 30 min à 1 h à température ambiante

Huiler légèrement une crêpière avec un peu d'huile de coco

Faire cuire les crêpes quelques minutes de chaque côté



La farine de noisette, avec son petit goût praliné, est idéale pour de nombreuses pâtisseries.

La farine d'amande a une forte teneur en fer et en calcium et, présente un faible indice glycémique (IG 20).

Avec des amandes effilées et une touche de miel vos crêpes seront exquis.



CRÊPES SANS GLUTEN (FARINE DE PATATE DOUCE ET D'AVOINE)

Ingrédients

2 œufs

100 gr de farine de patate douce

50 gr de farine d'avoine

300 ml de lait d'amande

Erythritol (ou sucre de coco,
sucre de betterave...)



Préparation



Dans un saladier, mélanger la farine de patate douce, la farine d'avoine puis ajouter une pincée de sel

Ajouter 2 œufs et mélanger

Ajouter le lait d'amande progressivement tout en remuant pour éviter la formation de grumeaux

Laisser reposer la pâte 30 min à 1 h à température ambiante

Huiler légèrement une crêpière avec un peu d'huile de coco

Faire cuire les crêpes quelques minutes de chaque côté



Ajuster les quantités de lait au besoin pour que la pâte reste onctueuse.

La farine de patate douce, farine de faible IG, est source de calcium et de bêta-carotène. Elle contient également de la vitamine B6.

La farine d'avoine, riche en fibres et protéines, est idéale pour se préparer avant un effort sportif. Elle apporte également un sentiment de satiété rapide.



CRÊPES HEALTHY

Ingrédients

150 gr de farine semi complète 250 ml de lait d'amande ssa
100 gr de maïzena 250 ml d'eau
3 œufs



Préparation



Dans un saladier, mélanger 150 gr de farine semi complète, 100 gr de maïzena puis ajouter une pincée de sel
Faire un puit, ajouter 3 œufs et mélanger
Ajouter le lait d'amande progressivement tout en remuant pour éviter la formation de grumeaux
Laisser reposer la pâte 30 min à 1 h à température ambiante
Huiler légèrement une crêpière avec de l'huile neutre (huile de tournesol ou pépin de raisin par exemple)
Faire cuire les crêpes quelques minutes de chaque côté



Le lait d'amande peut être remplacé par du lait de soja, d'avoine ou du lait écrémé.

La maïzena permet de diminuer les quantités de farine et alléger la préparation.

Le rhum est idéal pour sublimer vos crêpes. Il peut être utilisé dans la préparation ou pour faire flamber vos crêpes.



A l'occasion de la Chandeleur 2024, on a pour habitude de manger des crêpes, mais savez-vous pourquoi ? Quelle est l'origine de cette fête célébrée tous les ans le 2 février ? A quand remonte cette tradition ?

Il faut remonter au Ve siècle pour mieux comprendre cette tradition. A l'époque était célébrée la présentation de Jésus au temple. Cette fête chrétienne se déroulait très exactement en date du 2 février correspondant aux 40 jours après la naissance du Christ, donc après Noël. Le pape de l'époque, Gélase 1^{er}, institua une procession avec des chandelles (d'où le nom « chandeleur ») lors de cet événement religieux. Le pape offrait aussi des galettes aux pèlerins arrivant à Rome.

Manger des crêpes le 2 février trouve aussi ses origines dans les fêtes païennes. A l'époque, la Chandeleur faisait référence à la fertilité de la terre. Les paysans avaient ainsi pris pour habitude de cuisiner des crêpes avec l'excédent de farine de l'année précédente.

Avec leur forme ronde et leur couleur dorée, les crêpes symbolisaient le disque solaire, et le retour de la lumière. Superstitieux, on les tournait en espérant prospérité et abondance dans les prochaines récoltes en faisant sauter la première crêpe de la main droite avec une pièce en or dans la main gauche.

Aujourd'hui, la Chandeleur est l'excuse parfaite pour savourer de bonnes crêpes en famille ou entre amis.

