La Raffinerie
LE TIERS-LIEU SOUS LES FILAOS

Crêpes de Manioc

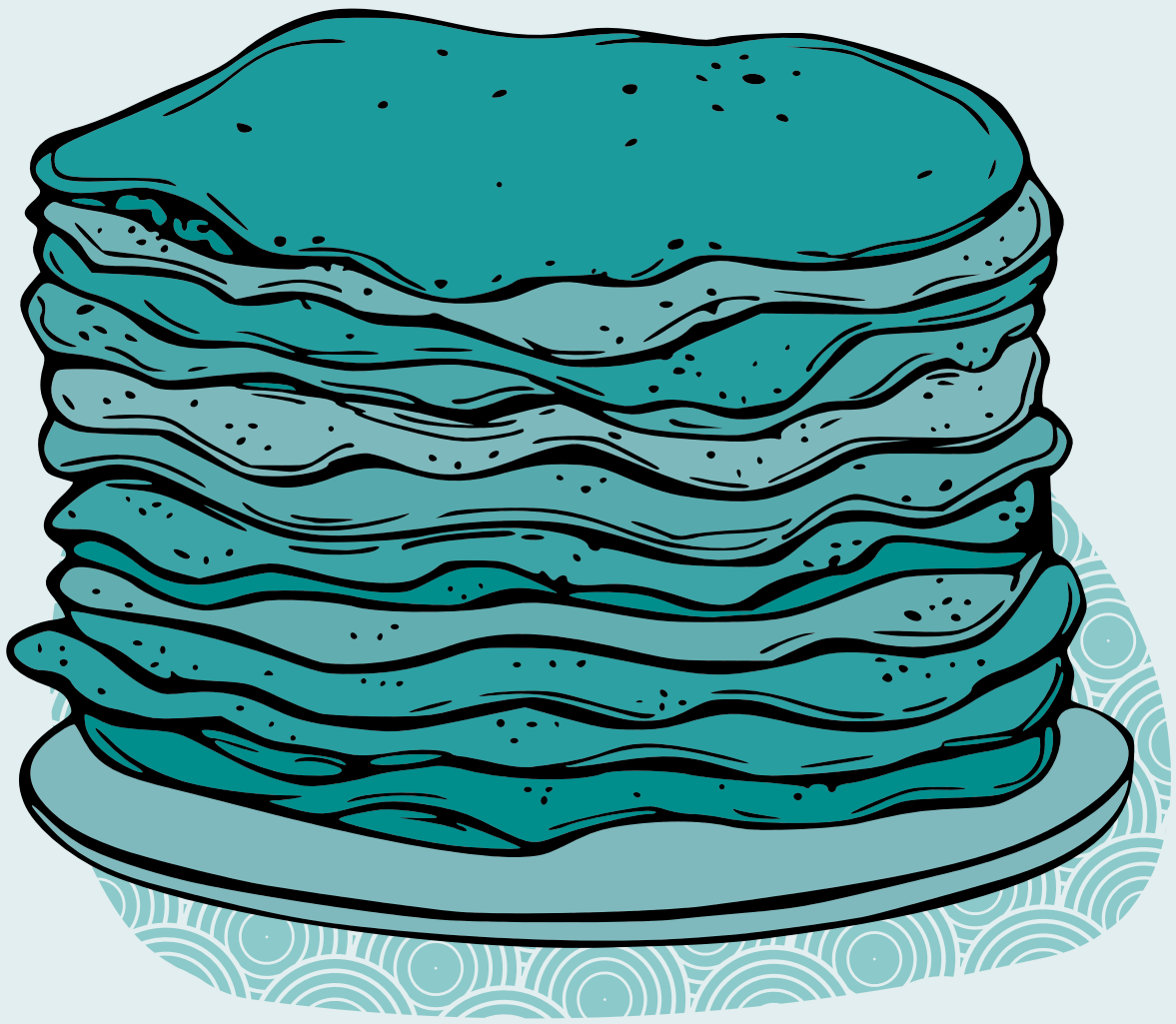
Coût matière première
9€

Temps de réalisation
30min

Quantité
20 crêpes

Age minimun
5A

Difficulté



Date // Nov 2023
Auteur // Antoine Huot-Marchand
Contact // contact@laraffinerie.re

Les Utilisateur.ices de cette fiche s'engagent à respecter les règles élémentaires de sécurité - Utilisation Libre

Fiche Tuto

Crêpes de Manioc

Rec-15

= Ingrédients =



- 165 gr de farine de manioc
- 40cl de lait (piton des neiges entier)
- 2 oeufs





- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 30gr de sucre roux ou 10gr de galabé rapé (ou sirop la cuite)





= Recette =

1. Battre les oeufs avec un peu de lait



2. Ajouter le sucre et un peu de sel
3. Ajouter la farine et bien mélanger
4. Ajouter le reste du lait et l'huile

Si possible repos 30 minutes

= Cuisson =

Faire chauffer un fond d'huile de coco au billig ou à la poêle, étaler la pâte, laisser colorer et retrouner, c'est prêt !

