La Raffinerie
LE TIERS-LIEU SOUS LES FILAOS

Crêpes à la farine de banane

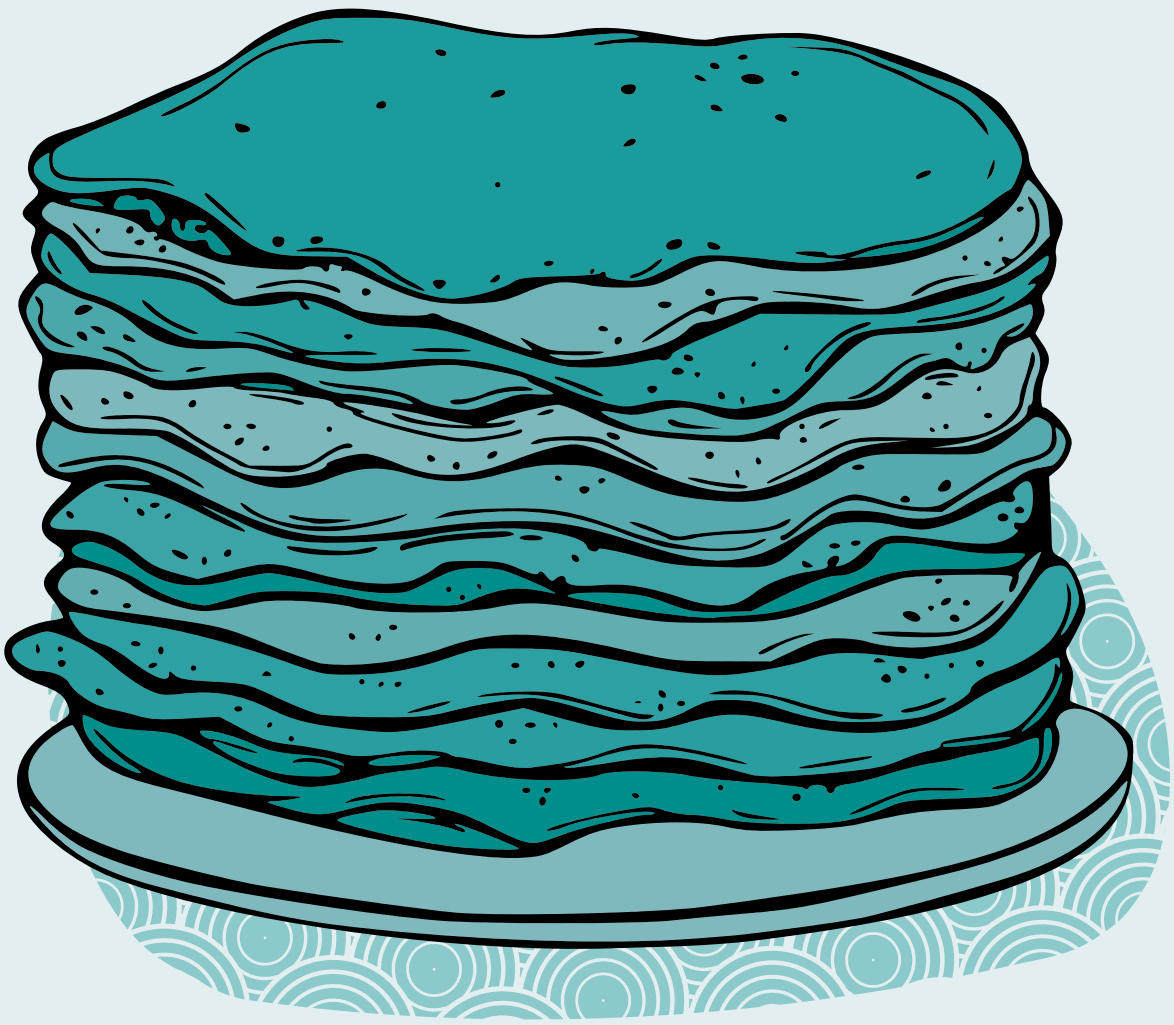
Coût matière première
5 €

Temps de réalisation
30min

Quantité
10 crèpes

Age minimun
5A

Difficulté



Date // Avril 2026
Auteur // Céline et Antoine
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 Banane

Rec-17

= Ingrédients =



- 115 gr de farine de banane verte
- 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)





= Les étapes =

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 !

