



Vert pour choisir locale

.....
Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Farine de lin



Gruau



Sirop d'érable



Pommes



Bleuets



Œuf

Crêpes aux trois grains

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

1 tasse (125 ml)
¼ tasse (60 ml)
½ tasse (125 ml)
1 c. à soupe (15 ml)
1 c. à thé (5 ml)
2 c. à soupe (30 ml)
½ c. à thé (2 ml)
4
1 ½ tasse (375 ml)
2 c. à soupe (30 ml)
1 tasse (250 ml)
Comme requis
¼ tasse (60 mL)

Farine de blé entier
Graine de lin moulue *
Gruau, moulu en poudre dans un mélangeur *
Poudre à pâte
Cannelle
Sucre
Sel
Oeufs légèrement battus
Lait ou eau
Beurre fondu ou huile
Bleuets ou **pommes** en dés (facultatif)
Plus de **beurre** ou d'huile pour cuisiner
Sirop d'érable

*Remarque : Si farine de lin ou de gruau ne sont pas disponibles, utilisez 1 ¾ tasse (435 ml) de farine de blé entier.

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Fouetter la farine, le lin, l'avoine, la poudre à pâte, le sucre et le sel dans un grand bol.
2. Ajouter les œufs, le lait ou l'eau et le beurre. Fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Ajouter les bleuets ou les pommes facultatifs et remuer pour combiner.
4. Chauffer une grande poêle à feu moyen pendant quelques minutes avant d'ajouter quelques cuillères à café de beurre et d'incliner la poêle dans toutes les directions pour l'enrober.
5. Verser dans la pâte à crêpes par ¼ tasse et laisser cuire jusqu'à ce que les bords semblent secs et que des bulles se soient formées sur le dessus. Retourner, cuire encore une minute, puis empiler sur une assiette pour garder au chaud. Ajouter un peu plus de beurre dans la poêle pour chaque lot.
6. Servir avec du sirop d'érable et de la sauce aux pommes et aux bleuets ou des fruits frais.

Recette bonus: Sauce aux fruits

Ingrédients

1 lb (454 g) **Pommes**, épépinées et hachées (ne pas éplucher)
¼ tasse (60 ml) **Bleuets** frais ou congelés
¾ c. à thé (4 ml) **Vanille**

Préparation

1. Mettre les pommes hachées dans une grande casserole vide.
2. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que l'humidité commence à sortir des pommes, puis augmenter le feu à moyen et cuire jusqu'à tendreté.
3. Ajouter les bleuets et retirer du feu.
4. Laisser refroidir légèrement le mélange, puis réduire en purée les pommes avec un robot culinaire, un mélangeur à immersion ou un mélangeur. Incorporer la vanille.



Remarque des auteurs

“La sauce aux fruits est un ajout sain et populaire à toute assiette et se marie parfaitement avec les crêpes. C’est une excellente façon d’utiliser des fruits imparfaits. De nombreuses fermes locales ont des secondes et de bonnes affaires lors de l’achat de grandes quantités, ainsi que des fruits locaux congelés à vendre. peut vraiment en faire un régal local quelle que soit la saison. Des pommes et des bleuets surgelés sont disponibles toute l’année, vous pouvez donc préparer cette friandise locale quelle que soit la saison !”

- Jenny & Rosie

Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter ½ tasse de purée de patates douces, de courge ou de citrouille au mélange de lait dans l’étape 3 pour les crêpes à la citrouille. Cela fait un peu plus que 4-6 portions.

Idées de garnitures et d’options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d’un bar à salade. Choisir parmi les fruits locaux de saison ou utiliser des fruits surgelés et importés en hiver. Fournir de petits bols pour fruits pour contrôler la taille des portions et les rendre abordables.

- ★ **Sauce aux fruits**
- ★ **Oeufs brouillés**
- ★ **Pommes** – hachées et enrobées d’un filet de citron pour éviter le brunissement
- ★ **Poires** – hachées
- ★ **Pêches**
- ★ **Bleuets**
- ★ **Framboises**
- ★ **Mûres**
- ★ **Fraises**
- ★ **Yaourt**
- ★ **Graines ou granola**
- ★ **Canneberges séchées**
- ★ **Bleuets séchées**
- ★ Fruits importés tels que bananes, mangues, kiwis, oranges, raisins, caramboles



Oeufs brouillés



Pommes



Poires



Pêches



Bleuets



Framboises



Mûres



Fraises



Yaourt



Graines ou granola



Canneberges séchées



Bleuets séchées