

Crêpe fourrée à la banane et chocolat

portions 18 crêpes.

calories: 68 kcal.

Ingrédients :

la crêpe :

- 230 ml lait de coco.
- 70 gr de farine de blé (T80).
- 55 gr de maïzena.
- 40 gr de sucre complet.
- 20 ml d'huile de coco.
- 2 œufs.
- Sel.
- Muscade.

Garniture :

- 75 gr de banane
- 30 gr de chocolat pour dessert (70%).

Instructions :

- Pour réaliser la pâte à crêpe, versez dans un récipient le sucre complet et les œufs. Fouettez le mélange pour le faire blanchir. Puis ajoutez la fécule et la farine. Mélangez bien entre chaque ajout d'ingrédients.
- Puis une fois que votre pâte est homogène ajoutez le lait de coco. Fouettez vivement le mélange, versez la pincée de sel et la pointe de muscade pour parfumer la pâte.
- Maintenant place à la cuisson, huilez votre crêpière et versez l'équivalent d'une louche de pâte à crêpe. Tournez la crêpière pour étaler la pâte et une fois que la pâte se décolle, retournez votre crêpe.
- Réalisez cette étape jusqu'à épuisement de la pâte. Ensuite coupez les bords trop secs de vos crêpes avec un couteau. Cela vous permettra de les plier plus facilement. Coupez toutes vos crêpes en deux et replier le bord arrondi sur le bord coupé.
- Épluchez une banane et coupez-la en rondelles. Puis hachez grossièrement le chocolat avec un couteau. Disposez une rondelle de banane et un peu de chocolat. Puis pliez-les comme une brick (forme de samoussa) en réalisant un triangle.
- Faites-les dorer rapidement à la poêle pour faire fondre le chocolat à l'intérieur et « figer » le pliage des crêpes. Et enfin dégustez vos crêpes fourrées à la banane et au chocolat.

Astuces :

- Pour déguster vos crêpes, trempez-les dans du chocolat fondu. Gourmandise ultime !!