



## QUELQUECHOSE DE BALI

### LES CREPES AU YAOURT

#### ingrédients

De la farine

du yaourt nature pas trop frais

une plaque en téfal ou une crêpière

#### méthode:

suivre le film



Mélanger énergiquement en soulevant la pâte . Laissez reposer . Puis cuire par petits tas sur une plaque bien bien chaude . dès que le dessous est pris on la retourne et on cuit la deuxième face en aplatisant . Ne les faites pas trop épaisses elles seraient trop “denses” et collantes .

#### NOTES TECHNIQUES

La cuisson de ces petites galette pourra être “finie” soit sur la plaque , soit au four , soit en les plongeant dans le bouillon d’une “soupe” ou dans une sauce d’un plat coupées ou non en morceaux , soit même placées en morceaux idoines entre les morceaux de mini brochettes qui accompagnent certains plats .

Pour les amateurs de “plancha”, prenez vos petits “moules” de récupération de la “vieille chouette”, graissez au pinceau votre plancha et vos moules , versez la pâte un peu plus fluide en couche d’un 1/2cm . Laissez bien dorer la première face . retournez le moule et faites dorer la deuxième face . Si le moule ne “coulisser” pas bien , aidez la galette à descendre avec un coup de couteau fin circulaire tout le tour du “moule” . Eventuellement vous pouvez poser une feuille de silicone sur vos moules pour activer la cuisson

#### NOTES DIETETIQUES

Pas de sel donc bon pour les “sans sel” de même réalisable avec du yaourt 0 % donc sans problème pour les “sans gras”

La farine utilisée peut être une farine différente du blé donc une farine “sans gluten” (farine de riz , de lentilles (comme en Inde ) , seigle, maïs etc.. ) donc la recette est utilisable pour des “sans gluten”

Pour les “sans sucre”? désolée, vous ne pouvez pas les consommer si votre régime est strict . Bon courage ... Dites vous que c’est très neutre comme goût et que vous n’auriez pas aimé ... et si vous avez trop aimé?? ...Pensez aux autres convives, laissez leur en plein et si vous craquez ? Tenez compte dans vos calculs de 30% du poids final en hydrates de carbone pour les galettes cuites sur la plaque .

et puis vous savez bien maintenant la formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**