



Les Crêpes Sarasin

Recète du France

Fait de Daniel Kaminski

Les Ingrédients

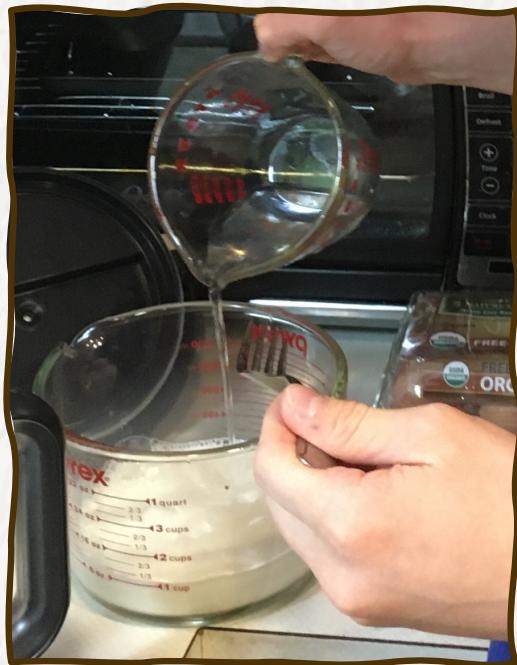
Le pâte	Pâte
1 tasse du lait	3 onces de épinards
1/3 tasse d'eau	Sel et poivre
3 grands œufs	6 œufs brouillés
½ cuillère a café du sel	10 onces du fromage
2/3 tasse farine sarrasin	
½ tasse farine normale	
3 cuillère a soupe d'huile	

Vocabulaire Important

- Sarasin: Un graine brun
- Mixeur: Un outil de cuisine qui mélange les choses
- Farine: Mixture de graines
- Pâte: Le mixture qui fait le pain
- Louche: Ustensile de cuisine creux
- Poêle: Ustensile de cuisson sur quelle on chauffe la nourriture
- Cuite: Quand quelque chose est cuit
- Épinard: Plante verte que on utilise dans les salades souvent
- Plier: Changer le forme de quelque chose

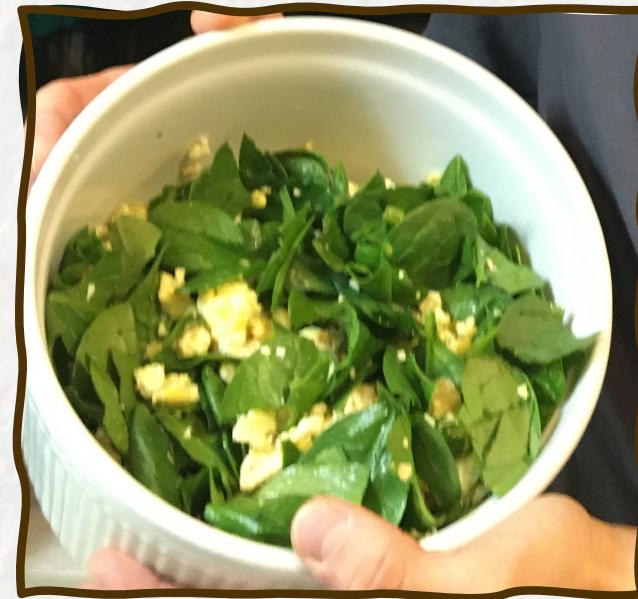
Étapes

1. Pour début j'ai mit l'eau, le lait, et des œufs dans un bol, et j'ai mélangé ca avec un cuillère.
2. J'ai mit cette mixture dans le mixer, et j'ai mit le mixer sur le niveaux le plus bas pour 30 seconds.
3. Après quelque seconds, j'ai ajouté le farine sarrasin, le farine normal, et l'huile a mixeur, et je l'ai mit sur le niveau plus forte pour une minute.



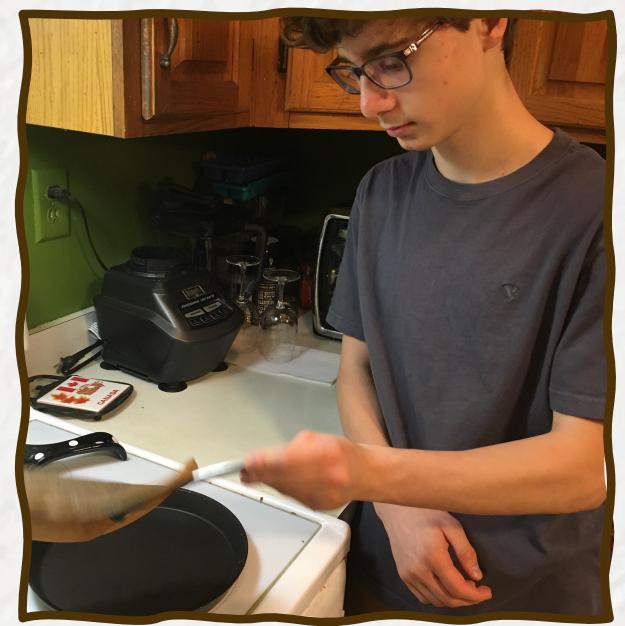
Étapes continué

4. Quand j'ai finit mélanger la mixture, je l'ai mit dans le frigo pour deux heures.
5. Au même temps que le pate était dans le frigo, j'ai fait le pâte.
6. J'ai coupé les épinards et les ai mit dans un bol.
7. Après ca j'ai fendu six œufs dans un poêle, et je la mit sur le cuisinière.
8. J'ai mélangé les œufs, et au même temps j'ai ajoute le poivre et le sel.
9. Le œufs a cuisiné pour a peu près dix minutes, et j'ai les mélangé avec l'épinards.



Étapes continué

10. J'ai attendu a peu près un autre demi-heure, et j'ai pris le pâte du frigo.
11. J'ai ajouté quelque beurre d'un poêle que j'avait sur la cuisinière.
11. J'ai utilisé un louche et j'ai versé la pâte dans le poêle.
12. Après cinq minutes que la pâte était dans la poêle, j'ai fait sauter la crêpe.
13. Après un autre cinq minutes, j'ai pris la crêpe cuite et l'ai mit sur une assiette, et j'ai répété ce processus jusqu'à ce que la pâte a été finit.



Étapes finale

14. Pour finit les crêpes j'ai mettre le mixture d'œufs et épinards dans chaque crêpe, et sur le mixture j'ai mit un peu du fromage.
15. J'ai plié les crêpes en rectangles, et voila! C'est tout!



Je souhaite que
vous avez aimé les
crêpes sarrasin!

