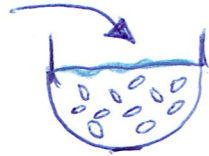


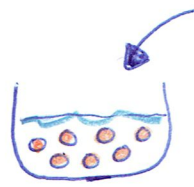
# CRÊPES LACTO FERMENTÉES

1 tasse  
de riz  
rincé



Recouvrir  
d'eau et faire  
trempier 24h.

1 tasse  
de lentilles  
noires  
rincées



Recouvrir  
d'eau et faire  
trempier 24h.

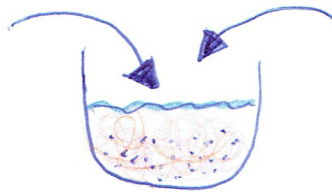
↓  
Egouter  
+  
Rincer

↓  
Egouter  
+  
Rincer



Mixer le riz et les  
lentilles pour les transformer  
en farine.

Ajouter de  
l'eau pour  
obtenir une  
pâte à crêpes  
assez épaisse



Ajouter 2 cs  
de sucre pour  
nourrir les  
bactéries

Mettre dans un  
grand saladier avec  
une assiette posée  
dessus.



Laisser fermenter à  
température ambiante  
2 à 3 jours jusqu'à ce  
que le mélange double  
de volume.

Le mélange est prêt à être utilisé pour  
faire des crêpes. Vous pouvez ajouter du sel  
des herbes ou des épices en fonction de  
vos goûts.