

Crêpes à la courge (10 crêpes)

400g de courge cuite dans le bouillon,
égoutté et mixée
4 œufs
1 CS de graisse de coco
Cuisson : Graisse animal ou de coco



- Mixez la courge cuite avec les œufs et la graisse de coco
- Cuire les crêpes dans la poêle avec une bonne quantité de graisse

Préférer les poêles en inox. La quantité de graisse et la bonne température évitent aux aliments de coller.

Elles sont fragiles, mais avec de l'habitude on arrive à les rendre jolies.

On peut rajouter un peu de miel, qq gouttes d'huile essentielle de vanille, orange ou mandarine (si toléré)

La graisse de coco peut être laissée à température ambiante, elle se conserve très bien et cela facilite les préparations.



Possible de la faire fondre légèrement en bain marie si besoin.

Crêpes à la courge et amandes

Rajouter dans la recette précédente 1 cc de purée d'amande blanche, puis augmenter les doses.

Si elle n'est pas tolérée faire l'essai avec :

**-purée de noisette, de noix de cajou, de sésame,
de graine de tournesol, de graine de courge, farine de coco** (réduire la dose car elle assèche les recettes)

Si vous faites votre purée d'amande maison, les amandes doivent être blanchies au début (sans l'enveloppe) car plus douce pour les intestins poreux.

Pour cela faites les tremper dans l'eau bien chaude qq heures pour la retirer, avant de mixer.

Au sujet des graines d'oléagineux, faites-les tremper une nuit pour en libérer les anti-nutriments. Elles seront plus digestes et beaucoup plus nutritives. (Vous pouvez aussi les laisser sécher puis les consommer simplement).