

# Crêpe gourmande végétale

## Soja français = 100% garanti sans OGM

Seul 1 Français sur 10 sait que les produits au soja français sont 100 % issus de cultures de soja non OGM (conformément à la réglementation).

Grâce au travail de tous les acteurs, la filière Soja de France est en fort développement depuis le début de l'année !

## Ingrédients

### Pour 10 personnes

- 100 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de pois chiche
- 50 g de farine de riz complet
- 50 g de fécule de maïs
- 60 g d'huile de tournesol, 4 c. à s.
- 60 g de sucre
- 1 L de boisson au soja
- 1 gousse de vanille

### Pâte à tartiner chocolat-caramel

- 100 g de chocolat
- 10 cl de boisson au soja
- 100 g de sucre
- Eau
- Sel



L'huile de tournesol contient des oméga 6, essentiels à l'organisme et elle est riche en vitamine E, un antioxydant naturel !

Elle est l'alliée parfaite pour la cuisson à la poêle !

## Préparation

### Crêpe gourmande

- Mélanger les farines, la fécule, le sucre, le sel et la vanille dans un grand bol
- Ajouter l'**huile de tournesol**
- Verser la **boisson au soja** au fur et à mesure et mélanger à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux. La pâte de la crêpe gourmande doit être plus épaisse que la pâte traditionnelle sinon la crêpe se cassera à la cuisson
- Laisser reposer 1h
- Chauffer une poêle à feu vif, graisser et verser le contenu d'une louche en tournant bien la poêle pour que celle-ci soit entièrement recouverte de pâte, retourner la crêpe

### Pâte à tartiner chocolat-caramel

- Dans une casserole, verser le sucre avec l'eau et cuire sur feu moyen jusqu'à ce que le caramel colore
- Après avoir obtenu une belle coloration, ajouter le sel et la boisson au soja
- Ajouter le chocolat jusqu'à obtenir une ganache lisse
- Laisser refroidir

### Dressage

- Étaler la ganache sur les crêpes
- Rouler les crêpes comme des makis
- Les découper en morceaux puis disposer sur une assiette

### Le p'tit +

Les produits au soja ne contiennent pas de lactose, donc ils sont des alliés de choix pour ceux qui ont des problèmes pour le digérer

## Le soja : de supers atouts nutritionnels !

La graine de soja contient :

- **40%\* de protéines**, de très bonne qualité grâce aux 9 acides aminés essentiels qu'elles apportent, que l'organisme ne peut synthétiser
- Des acides gras insaturés, dont les essentiels **oméga 3** et **oméga 6** ! Pas de cholestérol, comme tous les végétaux
- Une source importante de **fibres alimentaires**, de **minéraux** (fer, cuivre, magnésium, manganèse, phosphore et potassium) et de **vitamines** (K, B1, B2 et B9)

\*sur matière sèche

Gwénaële Joubrel,  
Nutritionniste, Responsable Scientifique Sojaxe



**71%**  
des consommateurs  
de produits au soja  
en achètent  
au moins  
**1 fois par mois\***



**3 à 4**  
types de produits  
différents achetés  
en moyenne\*



**6/10**  
Français  
ont consommé  
des produits au soja  
en 2017, une hausse  
de 49 % en 3 ans\*

Les aliments au soja s'intègrent parfaitement dans une alimentation saine et équilibrée, ils offrent une diversité et permettent de varier notre alimentation afin d'équilibrer les apports entre protéines animales et protéines végétales.

\*Chiffres issus du baromètre [Sojaxe-Terres Univia](#), décembre 2017

La recette du chef Clément Dujardin à retrouver en vidéo sur la chaîne YouTube

