

Dodo orange (Crêpes aux légumes)

Préparation : 15 min pour la pâte
15 min pour la farce

Cuisson : 3 min par crêpe
15 min pour la farce



Ingrédients (4 pers.)

Pâte à crêpes

125 g de farine
2 œufs
250 ml de lait
40 g de courgettes en purée
1 pincée de sel
1 pincée de sucre

Farce

250 g de potimarron en tranches
120 g de carottes en fines lamelles
80g de pommes de terre en tranches
20g de chanterelles
20g de raisins secs blancs
100 ml de bouillon de légumes
1 c. à s. d'huile de tournesol
1 c. à c. de sauce soja

Préparation de la pâte à crêpes

Mélanger la farine, la purée de courgettes et le lait. Laisser reposer 15 minutes. Ajouter les oeufs en remuant jusqu'à obtention d'un liquide homogène, corriger éventuellement en ajoutant du lait. Rajouter le sel et le sucre. Faire cuire les crêpes dans une poêle légèrement huilée et les réserver.

Préparation de la farce

Mettre 1 c. à s. d'huile dans une poêle et faire cuire à petit feu les carottes et les pommes de terre. Après 2 minutes, ajouter le bouillon puis le potimarron et les chanterelles. Laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes. Enfin, ajouter les raisins secs et la sauce soja.

Dressage

Placer une crêpe dans une assiette, disposer la farce au centre, rouler et couper en deux.

Remarque

Plus la pâte est liquide plus les crêpes seront fines. Servir par exemple avec une salade rouge.