



THE J.M. SMUCKER CO.

# Crêpes salées aux légumes

**Prep Time Cook Time Serves Difficulty**

20 mins 12 mins 12 N/A

## Ingredients

- 3 courgettes moyennes, râpées
- 2 c. à thé (10 mL) de sel
- 3 carottes moyennes, pelées et râpées
- 2 poivrons rouges, en petits dés
- 2 oignons verts, tranchés fin
- 4 œufs bien fouettés
- 1 tasse (250 mL) de farine tout usage original Robin Hood®

**Robin Hood® Original All Purpose Flour**

- 3/4 tasse (175 mL) de chapelure
- 2 c. à thé (10 mL) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
- 3 c. à table (45 mL) d'huile végétale ou de canola
- 1 1/2 tasse (375 mL) Sauce blanche simple Carnation®
- 1/4 tasse (50 mL) d'aneth frais, haché

## Directions

### Step 1:

**Mélanger** les courgettes et le sel dans une passoire posée au-dessus d'un bol. Laisser reposer pendant 20 minutes pour les faire dégorger. Exprimer l'eau des courgettes et les transférer dans un grand bol. Ajouter en remuant les carottes, les poivrons rouges, les oignons verts et les œufs fouettés.

### Step 2:

**Remuer** les 5 ingrédients suivants afin de bien les mélanger.

### Step 3:

**Faire chauffer** 1 c. à soupe (15 ml) d'huile à feu moyen dans une grande poêle antiadhésive. Pour faire une crêpe, déposer 2 c. à soupe (30 ml) de pâte dans la poêle et faire cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré, soit environ 2 minutes par côté.

### Step 4:

**Déposer** la crêpe dans une assiette chemisée d'un essuie-tout. Répéter l'opération avec le reste de pâte.

### Step 5:

**Préparer** la [Sauce blanche simple Carnation](#). Ajouter l'aneth en remuant. Napper les crêpes de sauce et servir.

## Images

