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

