

CRÊPES AUX ÉPINARDS ET SAUMON FUME

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

Pâte pour 16 crêpes épaisses
330 g d'oeufs (6 gros oeufs)
500 g de lait écrémé
60 g de beurre allégé
1 g de sel
250 g de farine T65
200 g de saumon fumé
10 g d'huile arachide (poêle)

Cuisson des légumes au wok

- 30 g d'huile d'olive
- 120 g de lardons fumés
- 120 g d'oignon
- 115 g d'épinards frais ou surgelés
- 150 g de poivron jaune
- 95 g de poivron rouge
- 300 g de champignons de Paris
- 2 g de sel
- 100 g de crème allégée
- 0,5 g de moulin à poivre
- 1,1 g de coriandre en poudre
- 5 g de fond de volaille

Pour citronner les champignons

- Rondelles de citron

1. Coupez la racine et la queue, épluchez, coupez en deux parties, émincez en demi-rondelles.
2. Enfoncez la queue du poivron jaune, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.
3. Enfoncez la queue du poivron rouge, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.
4. Coupez la queue, lavez rapidement sous l'eau courante. Émincez en les trempant rapidement dans un saladier avec l'eau et les rondelles de citron.
5. Réservez dans un plat de service, elles ne noirciront pas.
6. Dans le wok, ajoutez l'huile et les lardons, laissez cuire pendant 2 minutes.
7. Dans le wok, ajoutez les oignons, les épinards, les poivrons, les champignons.
8. Dans le wok, ajoutez le sel, la crème, le poivre, la coriandre, le fond de volaille.
9. Cuire 15 à 20 minutes environ à feu modéré.
10. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez les œufs, le lait, le beurre coupé en morceaux, le sel.
11. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez la farine.
12. Mélangez pendant 60 secondes.
13. A l'aide d'un papier absorbant, huilez la poêle.
14. Faites des crêpes épaisses en les faisant cuire sur les 2 faces.
15. Placez les crêpes dans des assiettes creuses, répartir les

légumes dans chaque assiette.

Suggestion

Dans l'assiette, ajouter le saumon fumé. Servir aussitôt.

Recette N° 14460