

Crêpes à la betterave et sauce au yogourt

swissmilk

Ingrédients

10 pièces

papier sulfurisé

Garniture à la courge:

1 courge butternut avec la peau, coupée en dés

1 petit oignon haché

2 gousses d'ail hachées

huile de colza

sel

poivre

Pâte:

240 g de farine

1,5 dl de jus de betterave

1 dl d'eau gazeuse

2 oeufs

sel

crème à rôtir ou huile pour la cuisson

Sauce au yogourt:

200 g de yogourt nature

1 cs d'aneth fraîche hachée

150 g d'épinards congelés

sel

poivre

Décoration:

100 g de tomates cerises coupées en deux ou en quatre

150 g de roquette

Préparation

Préparation: 40min

Temps total: 40min



1. Préchauffer le four à 200°C (air chaud/chaleur tournante: 180°C).
2. Répartir la courge, l'ail et l'oignon sur la plaque chemisée de papier sulfurisé, arroser d'un peu d'huile de colza. Cuire 20-25 min au milieu du four jusqu'à ce que la courge soit tendre. Écraser grossièrement avec une fourchette, assaisonner.
3. Pâte: mélanger tous les ingrédients. S'il y a des grumeaux, mixer brièvement avec un mixeur plongeant. Laisser reposer 5 min.
4. Chauffer la crème à rôtir ou l'huile dans une poêle antiadhésive, bien répartir sur la surface de la poêle. À feu moyen ou élevé, cuire 10 crêpes. Empiler les crêpes sur une assiette et les garder au chaud dans le four préchauffé à 70°C.
5. Sauce au yogourt: mettre tous les ingrédients dans un mixeur, réduire en fine purée, rectifier l'assaisonnement.
6. Répartir la garniture à la courge sur les crêpes, napper de sauce au yogourt, décorer.

Par pièce: Énergie: 641kJ / 153kcal, lipides: 4g, glucides: 22g, protéines: 6g