



CRÊPES AU THÉ ET SALADE D'ORANGES SANGUINES

25 MIN.
DE PRÉP.

1 H 25 MIN.
EN TOUT

205 KCAL
PAR PIÈCE

① Végétarien, saine et équilibrée | Lipides: 9 g, Glucides: 23 g, Protéines: 5 g par pièce

IL VOUS FAUT POUR 4 PIÈCES

Salat

3	oranges sanguines (p. ex. Moro)
1 cc	de sucre brut
1 cs	de feuilles de menthe, coupées en fines lamelles

Crêpes

1 ½ dl	de lait
1 cs	de beurre
2 cc	de thé noir (p. ex. Darjeeling)
25 g	de farine de sarrasin
25 g	de farine blanche
1 pincée	de sel
½ cs	de sucre brut
1	œuf frais, battu
	beurre pour la cuisson
un peu	de sucre glace

VOICI COMMENT FAIRE

Salat

Couper les extrémités des oranges et les peler à vif. Couper les oranges en 4 puis en rondelles. Mélanger avec le sucre et la menthe et laisser mariner à couvert pendant env. 30 min.

Crêpes

Faire bouillir le lait avec le beurre. Retirer la casserole du feu, laisser infuser le thé pendant env. 5 min. dans le lait, filtrer et laisser refroidir. Mélanger la farine avec le sel et le sucre. Ajouter le mélange thé-lait et l'œuf puis lisser la pâte. Couvrir et laisser reposer env. 30 min. à température ambiante. Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle antiadhésive et y verser ¼ de la pâte. Retourner la crêpe dès qu'elle commence à se décoller puis terminer la cuisson. Répéter l'opération avec le reste de la pâte et mettre les crêpes au chaud. Dresser la salade d'oranges sur les crêpes, plier celles-ci et les saupoudrer de sucre glace.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/7053/