



Crêpes épicées fourrées au céleri et aux carottes

 végétarien

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

200 g de farine fleur
 1 cs d'épices pour pain de poires
 1 cc de sel
 2 dl de lait
 1 dl d'eau
 4 œufs
 2 cs d'huile, p. ex. huile d'olive

Garniture

200 g de céleri-rave
 200 g de carottes
 1 oignon
 1 cs d'huile, p. ex. huile d'olive
 1 gousse d'ail
 180 g de crème fraîche
 ½ bouquet de thym
 sel
 poivre de Cayenne

À vos tabliers!

Préparation: env. 45 minutes
 Réfrigération: au moins 30 minutes

Total: 1 h 15 min

1

Réunir la farine, les épices et le sel dans une jatte. Mélanger le lait et l'eau, verser sur la farine. Remuer avec un fouet. Batta les œufs, les ajouter et travailler le tout en une pâte lisse et liquide. Laisser reposer au moins 30 min.

2

Pour la garniture, râper le céleri et les carottes avec une râpe à röstli. Hacher fin l'oignon, le faire suer dans l'huile. Ajouter les légumes. Presser l'ail par-dessus, puis faire revenir le tout env. 10 min. Y mélanger la crème fraîche, faire chauffer en remuant. Effeuille le thym par-dessus. Relever de sel et de poivre de Cayenne.

3

Huiler une poêle antiadhésive et la faire chauffer. Y verser une louchée de pâte et l'étaler finement en inclinant la poêle. Faire dorer à feu moyen durant 2-3 min. Retourner et terminer la cuisson 2-3 min de l'autre côté. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. Fourrer les crêpes juste avant de servir.