

Recette de la semaine : Crêpes aux herbes avec asperges



Ingrédients :

- asperges fraîches
- 1 bouquet d'herbes fraîches, par exemple de la ciboulette et du persil
- Farine d'épeautre
- Margarine
- Lait
- Moutarde
- Jus de citron
- Les épices : Noix de muscade, poivre, sel
- Huile

Matériel :

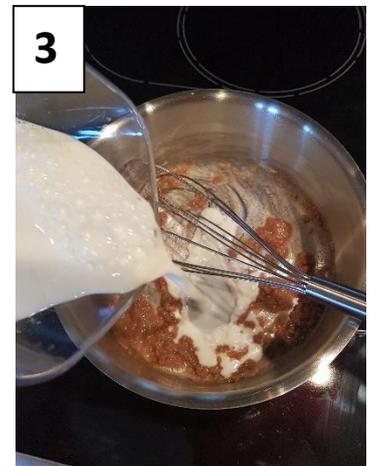
- couteaux
- Planche à découper
- éplucheur
- petite casserole
- grande casserole
- poêle
- cuillère à soupe
- cuillère à café
- Cruche à mesurer
- Balance
- fouet
- Mixeur
- grand bol
- louche



1
D'abord, on fait la sauce. Faites fondre 15 g de margarine dans une petite casserole.



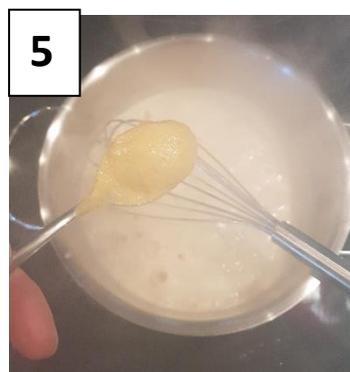
2
Lorsque la margarine a fondu, ajoutez 15 g de farine d'épeautre. Il faut mélanger le tout immédiatement avec un fouet.



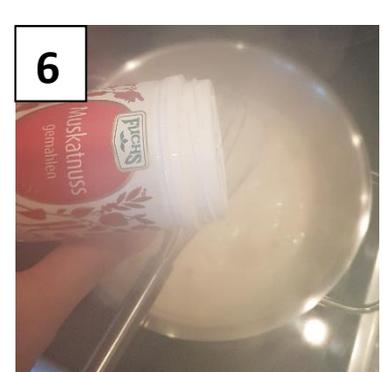
3
Ajouter immédiatement 200 ml de lait. Remuez.



4
Laissez la sauce bouillir une fois pour qu'elle épaississe un peu.



5
Ajoutez une cuillère à café de moutarde.



6
Ajoutez de la noix de muscade



7

Salez



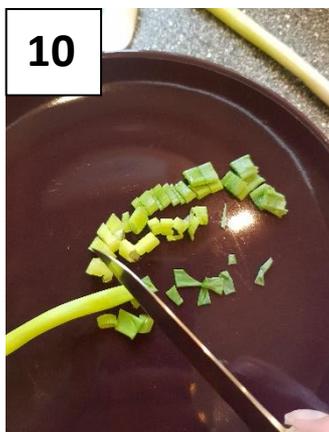
8

Ajoutez un peu de jus de citron et remuez bien.



9

Mettez le couvercle sur le pot et mettez-le de côté



10

Maintenant, nous faisons les crêpes. D'abord, hachez les herbes très finement et mettez-les de côté



11

Verser 500 ml de lait dans un grand bol



12

Ajoutez 2 œufs et mélangez avec votre mixeur



13

Ajoutez 300 g de farine et mélangez bien avec votre mixeur



14

Ajoutez une pincée de sel



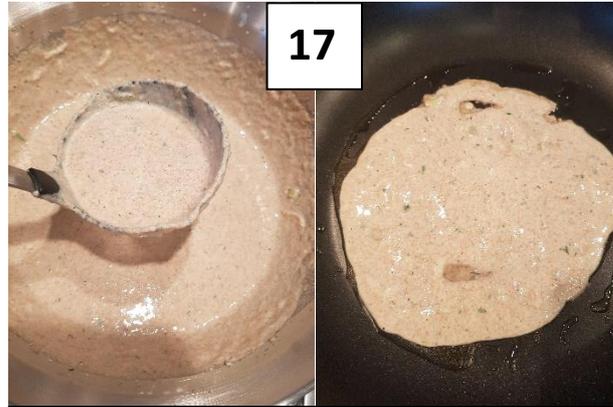
15

Maintenant, ajoutez les herbes et mélangez à nouveau avec le mixeur



16

Ajoutez 1 cuillère à café d'huile dans la poêle et faites-la chauffer



17

Lorsque la poêle est chaude, prenez une louche de pâte et mettez-la dans la poêle. Formez un cercle. Essayez de faire de grosses et fines crêpes.



18

Veillez à ce que les crêpes ne brûlent pas, dès que la pâte devient un peu plus ferme, vous devez les retourner



19

Pendant que vous faites les crêpes, vous pouvez déjà faire chauffer une casserole avec de l'eau. Ajoutez une pincée de sel.



20

Les crêpes terminées, vous pouvez les mettre sur une plaque à 50 degrés dans le four pour les garder au chaud.



21

Lavez les asperges



22

Pelez les asperges et coupez le bout.



23

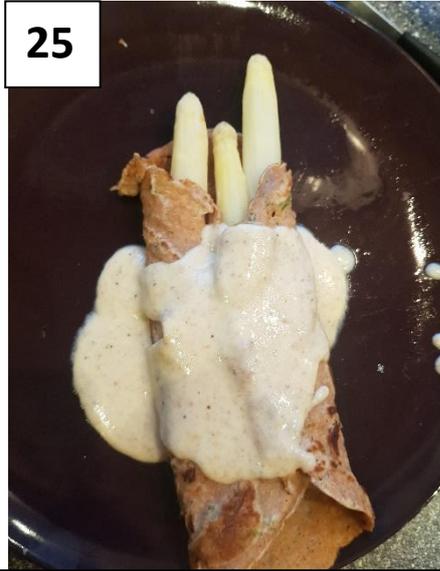
Mettez les asperges dans de l'eau bouillante et faites-les bouillir pendant 15 minutes pour qu'elles deviennent molles

24



Après 10 minutes, vous pouvez à nouveau réchauffer la sauce. Ajoutez un peu de lait pour le diluer un peu

25



Lorsque les asperges sont prêtes, vous prenez une crêpe et vous y enroulez 3 tiges d'asperges, vous y ajoutez un peu de sauce et voilà 😊

**Nous vous
souhaitons un bon
appétit !**

