



Recette

Crêpes aux petits pois avec des carottes grillées

Le goût légèrement sucré plaît tant aux enfants qu'aux adultes.

35 Min.

Temps de préparation



200 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

CAROTTES

800 g de carottes, évent. coupées en deux dans le sens de la longueur selon leur épaisseur **De saison**

2 cs d'huile d'olive

1 cs de miel

½ cs de sel

1 cs de curry en poudre

CRÊPES AUX PETITS POIS

2 œufs

1 dl de mélange lait/eau

100 g de petits pois surgelés, décongelés

100 g de farine blanche

½ cc de sel

Un peu de beurre à rôtir

4 branches de persil, haché grossièrement

4 cs de pignons, grillés

LABNEH

200 g de yoghourt

Voici comment faire

1 de 4

LABNEH Accrocher un tamis au-dessus d'un saladier et recouvrir le tamis de papier absorbant. Verser le yoghourt dessus et laisser égoutter pendant 2 heures au réfrigérateur.

2 de 4

Mettre les **CAROTTES** et tous les ingrédients jusqu'au et avec le curry dans un saladier et bien mélanger. Répartir les carottes sur la plaque préparée.

3 de 4

CUISSON Faire griller pendant env. 30 à 35 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (chaleur supérieure et inférieure).

4 de 4

CRÊPES Mettre les œufs, le mélange lait/eau et les petits pois dans un grand gobelet gradué et réduire en purée. Verser la farine et le sel dans un saladier et mélanger. Ajouter la masse d'œufs, bien mélanger, couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes. Faire 8 à 10 crêpes fines par portion dans un peu de beurre à rôtir chaud. Mettre les crêpes sur les assiettes, placer les carottes dessus. Mélanger le labneh, répartir une noix sur chaque crêpe et garnir avec le persil et les pignons.