



*Crêpes, galettes et gaufres salées*

# Crêpes au saumon, concombre et ciboulette



**1h10** **30 min** **10 min** **30 min** **280**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour la pâte à crêpes

70 g **Farine de sarrasin**  
1 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
15 cl **Eau**  
15 g **Beurre**  
1 **Sel**

## Ingrédients pour la garniture

4 tranche(s) **Saumon fumé**  
4 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**  
2 branche(s) **Ciboulette**  
1 **Concombre**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour la cuisson

1 c. à soupe **Huile de tournesol**

## Étape 1

Préparation de la pâte à crêpes

- 1 Dans un grand saladier, mettre la farine et une pincée de sel. Faire un puits au centre.
- 2 Fouetter l'œuf dans un petit bol. Faire fondre le beurre au micro-onde.
- 3 Verser le beurre fondu et l'eau dans le bol contenant l'œuf battu, bien mélanger.
- 4 Verser ce mélange dans le puits de farine. Fouetter pour obtenir une pâte fluide et lisse.
- 5 Laisser reposer pendant 30 minutes.

## Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Laver et peler le concombre, le couper finement en rondelles. Réserver au frais.
- 2 Fouetter la crème fraîche avec du sel et du poivre.
- 3 Laver et égoutter la ciboulette sur du papier absorbant. La ciseler et l'ajouter à la crème. Réserver au frais.

### Étape 3

#### Cuisson des crêpes

- 1 Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile. Une fois que la poêle est bien chaude, verser une louche de pâte.
- 2 Faire cuire la crêpe sur une première face, la retourner pour la cuire sur l'autre face.
- 3 Disposer la crème, une tranche de saumon et le concombre. Laisser cuire pendant à peine 10 secondes.
- 4 Retirer la crêpe de la poêle, la rouler.
- 5 Déguster avec une salade de mâche.