



Légumes secs

Crêpes croquantes de lentilles et quinoa



2h30

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

30 min

CUISSON

1h

REPOS

547

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pâte à crêpes

125 g **Farine**
30 cl **Lait demi-écrémé**
10 cl **Crème fraîche épaisse**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
1 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
0.5 c. à café **Sel**
0.25 c. à café **Poivre**
1 c. à soupe **Beurre clarifié (ghee)**

Ingrédients pour la farce

40 g **Lentilles vertes du Puy**
40 g **Quinoa**
1 **Courgette**
1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**

Étape 1

Préparation de la pâte à crêpe

- 1 Dans un robot de cuisine, mélanger tous les ingrédients. Verser l'huile d'olive.
- 2 Mélanger et laisser reposer la pâte dans un endroit frais pendant une heure minimum.
- 3 Beurrer la poêle chaude, faire cuire toutes les crêpes en faisant des petits tas de pâtes. Les réserver.

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Faire cuire les lentilles et le quinoa dans deux fois leur quantité d'eau. Les réserver une fois l'eau absorbée.
- 2 Laver et râper les courgettes.
- 3 Faire chauffer une poêle avec le beurre clarifié. Mettre les courgettes râpées, les faire revenir jusqu'à ce qu'elle deviennent fondantes et qu'il n'y ait plus d'eau. Réserver.
- 4 Eplucher et hacher l'oignon.
- 5 Eplucher et hacher l'ail.
- 6 Hacher le persil plat.
Mélanger tous les ingrédients. Ajouter la crème et le

7 piment d'espelette. Saler, poivrer.

Étape 3

Panure

- 1 Dans une assiette creuse, mélanger les flocons d'avoine, les amandes en poudre et la farine.
- 2 Dans une autre assiette creuse, battre légèrement les œufs. Réserver.

Étape 4

Montage

- 1 Disposer sur chaque crêpe une cuillère à soupe de farce. Former de petites enveloppes.
- 2 Avant de servir, plonger chaque crêpe dans les œufs battus, puis les rouler dans le mélange de farine et de flocons d'avoine.
- 3 Faire chauffer une grande poêle avec l'huile, mettre les crêpes à cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées et croquantes.

5 branche(s) **Persil plat**
0.25 c. à café **Sel**
1 **Poivre**
1 c. à soupe **Beurre clarifié (ghee)**
1 pincée(s) **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour la panure

2 c. à soupe **Flocons d'avoine**
1 c. à soupe **Amande(s) en poudre**
1 c. à soupe **Farine complète**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**

Ingrédients pour la cuisson des crêpes

2 c. à soupe **Huile d'olive**