

Guillaume

RECETTE

CRÊPES À LA PURÉE DE
CAROTTES, CHAMPIGNONS &
POPCORN



Crêpes à la purée de carottes, champignons et popcorn

POUR 4 PERS. 45 MIN DE PRÉP.

Ingrédients

5 carottes
Huile de colza
Thym frais
Sel et poivre
Des épices de votre choix
Popcorn
Curry en poudre
250 g de champignons frais
Sauce soja
Huile de sésame
Coriandre fraîche

Préparation

1. Allumez le four à 180°. Coupez les carottes sur la longueur. Mettez-les dans un plat de cuisson, ajoutez de l'huile, le thym et les épices par dessus et mélangez. Mettez-les au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres (20-30 minutes).
2. Une fois cuites, laissez les refroidir quelques instants puis mixez-les jusqu'à obtention d'une purée soyeuse. Ajoutez plus d'épices selon vos envies.
3. Coupez les champignons et grillez-les dans une poêle avec de l'huile de sésame. Baissez le feu, ajoutez 1 c.s. de sauce soja et grillez-les encore quelques minutes.
4. Poppez les popcorns, ajoutez du curry en poudre et mélangez.
5. Étalez la purée de carottes sur vos crêpes, ajoutez quelques champignons, une petite poignée de popcorn et terminez par de la coriandre fraîche.

Astuces

- Réalisez des crêpes colorées en jaune. Voir notre recette "Crêpes multicolores".
- Ces crêpes peuvent être dégustées chaudes ou froides.

Cette recette et bien d'autres surprises vous attendent sur [guillaumecider.ch](https://www.guillaumecider.ch)

 @guillaumecider