

Guillaume

RECETTE

**CRÊPES AUX ÉPINARDS,
PURÉE DE PETITS POIS &
LÉGUMES SNACKÉS**



Crêpes aux épinards, purée de petits pois et légumes snackés

POUR 4 PERS. 30 MIN DE PRÉP.

Ingrédients

500g de petits pois (surgelés ou frais)

Tabasco, chili ou autre sauce épicée

Sel et poivre

1 bouquet de menthe fraîche

Huile d'olive ou de colza

Bouillon de légume

1 concombre

5-6 radis

De la roquette ou autre salade

Huile de sésame

Graines de sésame

Préparation

1. Versez les pois dans de l'eau bouillante avec le bouillon de légumes et cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Mixer-les dans un mixer ou avec un bâton à mixer.
3. Ajoutez-y un peu d'eau de cuisson, un peu d'huile, du sel et du poivre, quelques gouttes de tabasco et la menthe fraîche.
4. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez plus d'huile ou d'épices selon vos goûts et envies.
5. Coupez le concombre et les radis, puis snackez-les dans de l'huile de sésame (saisissez les légumes à haute température pendant quelques secondes).
6. Ajoutez quelques graines de sésame et mélangez le tout.
7. Étalez la purée sur une crêpe verte, ajoutez une petite poignée de roquette, les concombres, les radis snackés et des graines de sésame pour terminer.

Astuces

- Réalisez des crêpes colorées en vert. 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