

Crêpes salées à la courge Butternut

Ingrédients (pour 4 personnes :

- 300g de courge Butternut
- 1 oignon
- 3 œufs
- 120g de farine
- 125mL de lait
- sel, poivre
- épices (facultatif) : noix de muscade, paprika ou cumin
- 50g de fromage râpé



Râper ou mixer la chair de courge crue et l'oignon.

Dans un saladier, préparer la pâte avec les œufs, le lait et la farine.

Ajouter la courge et l'oignon et épicer selon votre goût.

Ajouter le fromage râpé.

La pâte à crêpe obtenue est forcément plus épaisse que la pâte à crêpe « classique » mais elle se cuit de la même façon. Toutefois, il vaut mieux faire des mini crêpes, plus faciles à retourner.

Huiler une poêle et faire chauffer puis étaler la pâte en petits cercles et faire cuire de chaque côté environ 2-3minutes selon l'épaisseur de votre pâte.

Ces crêpes se dégustent tout simplement avec un peu de beurre, sel et poivre.

Ou sinon lorsqu'elles sont encore dans la poêle, ajouter du fromage ou d'autres ingrédients comme un œufs, des champignons, des tomates... à vous de varier les plaisir de la même façon que des crêpes « classiques » !!



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60