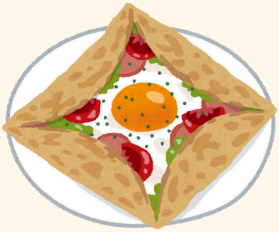
10-40'

6.Crêpes de légumes



Ingrédients:

- 250g de farine
- 500ml de lait
- 4 œufs
- 1cs de sucre et 1 pincée de sel
- Restes de légumes crus/cuits
- Fromage râpé (selon envie!)

Préparation:

1. Dans un saladier, mettre la farine, avec le sucre et une pincée de sel.
2. Faire un puits au centre, casser 3 œufs et mélanger délicatement avec une spatule/fouet.
3. Ajouter progressivement le lait. Mélanger au fur et à mesure pour éviter les grumeaux.
4. Couper les légumes en petits morceaux.
5. Mélanger la pâte à crêpes avec l'œuf restant.
6. Ajouter les légumes et le fromage râpé dans la pâte.
7. Laisser reposer la pâte jusqu'à 30 minutes (optionnel).
8. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile.
9. Verser une louche de pâte dans la poêle et faire cuire la crêpe des deux côtés.
10. Servir avec votre garniture préférée!

Variations

Varier les produits laitiers:

- Crème
- Ricotta
- Mozzarella

Autres (à ajouter à la fin de la recette):

- Pignons
- Bouillon de légumes

Question gourmande de Chef Cardo:

→Quel est la région d'origine des crêpes ?

Réponse : La Bretagne

30'

2.Cookie banane-chocolat

Ingrédients:

- 120g de beurre
- 100g de chocolat
- 3 bananes mûres
- 280g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation:

1. Dans un saladier, fouetter le beurre puis ajouter les bananes grossièrement écrasées à la fourchette et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient complètement incorporées.
2. Ajouter la farine, la levure chimique et le sel petit à petit. Une pâte lisse et homogène doit se former.
3. Ajouter le chocolat coupé en grosses pépites.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Façonner des boules de pâte et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé puis enfourner pour 16 minutes. Les cookies doivent être légèrement dorés.
6. Les sortir du four et laisser refroidir puis servir!

Variations

Varier les féculents:

- Flocons d'avoine
- Granola

Autres (à la fin):

- Compote de pommes
- Beurre de cacahuète
- Sirop d'érable

Question gourmande de Chef Cardo:

→Qui a inventé le cookie aux pépites de chocolat ?

Réponse : C'est Ruth Wakefield.