

Crêpes de blé noir croustillantes ~ Purée de chou-fleur à la muscade et petits légumes croquants



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 4 personnes (soit 8 crêpes)

~ Les crêpes ~

- 200 g. de farine de blé noir
- 40 g. de fécule au choix (pomme de terre, arrow-root, maïs...)
 - 60 g. d'huile d'olive
- 450 ml. de lait d'avoine
 - 1 c. à c. de sel

~ La purée de chou-fleur ~

- 600 g. de chou-fleur surgelé
 - 5 cl. de lait d'avoine
- 1/4 de c. à c. de muscade râpée
 - Sel & poivre du moulin

~ Les légumes croquants ~

- 300 g. d'une mélange de légumes façon wok
 - Huile d'olive
 - Sel & poivre du moulin

La recette de Juliette

1. Les crêpes

- Dans un saladier ou dans le bol de votre robot, mélanger la farine de blé noir, la fécule et le sel.
- Y ajouter petit à petit l'huile et le lait d'avoine en remuant sans cesse afin d'éviter la formation de grumeaux.
 - Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes minimum.

2. La purée de chou-fleur

- Faire bouillir une casserole d'eau. Y plonger le chou-fleur et laisser cuire 10 minutes.
- Égoutter le chou-fleur et le placer dans un mixeur. Ajouter la noix de muscade et le lait d'avoine. Mixer puis assaisonner à convenance. Réserver au chaud.

3. Les légumes croquants

- Huiler un wok. Faire chauffer à feu moyen puis y ajouter les légumes. Laisser cuire 10 minutes et assaisonner à convenance. Réserver au chaud.

4. La phase finale

- Graisser une poêle à crêpes. Y déposer une louche de pâte, l'étaler à l'aide d'un rozell (petit râteau en bois), laisser cuire 2 minutes d'un côté puis la retourner. Laisser cuire 2 minutes supplémentaires puis garnir la crêpe de purée de chou-fleur, couverte de petits légumes croquants bien chauds.
 - Servir de suite.