

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS



Recette de la Chandeleur

Crêpes salées à la baselle et au moringa

Ingrédients

- 200 gr de baselle
- 1 cuillère à soupe de moringa en poudre
- 250 gr de farine de blé
- 1/2 botte de persil chinois
- 1/2 botte de menthe fraîche
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 30cl de lait végétal ou de lait de vache
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café d'huile neutre

Suggestions d'accompagnements

- Tomate / mozzarella / jambon
- Avocat / Thon fumé / fromage blanc
- Lardon / pomme de terre / champignon / crème fraîche

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou



Crêpes salées à la baselle et au moringa

Étapes de préparation

Laver et sécher les feuilles de baselle et d'herbes fraîches. Les mixer au blender avec 1/2 verre d'eau et la pincée de moringa. Réserver ce green shot.

1

Mélanger la farine et la levure. Ajouter une pincée de sel.

2

Dans une casserole, faire chauffer doucement le lait pour le tiédir juste 2-3 minutes.

3

Réchauffer légèrement l'huile de coco pour qu'elle soit liquide. Verser le lait tiède dans un saladier. Ajouter l'huile de coco dans le lait puis progressivement la farine tout en mélangeant au fouet.

4

Ajouter ensuite le green shot et bien mélanger pour obtenir une texture lisse..

5

Laisser reposer la pâte au réfrigérateur minimum 1h. Si elle se solidifie, il suffit d'y ajouter un peu d'eau...

6

Faire chauffer l'huile dans la poêle (la poêle doit être bien chaude). Prélever une louche de pâte, faire cuire recto-verso...

7

Bon Appétit !

