

Creps verdes amb tocs de Rave



Ingrédients pour 8 crêpes:

1 œuf BIO.

60 gr de fanes de radis lavées et séchées ou d'épinards frais.

110 gr de farine sans gluten, ou 50 de farine de riz mais toutes les variations sont possibles).

220 ml de lait végétal au choix.

20 ml d'Huile d'Olive Extra Vierge *OLEUM NATURALE*.

Sel fin de mer.

1 cuil à café rase de Levure boulangère.

Huile d'Olive Extra Vierge pour la cuisson

Garniture au choix, ici ingrédients froids : fromage frais de brebis, jambon, ciboulette et radis.

Préparation:

- Dans un petit robot ou hachoir, mixer les fanes de radis avec l'huile d'olive et éventuellement un peu de lait.
- Fouetter cette purée verte avec l'œuf, délayer avec un peu de lait.
- Ajouter progressivement les farines et le lait, finir par la levure et le sel.
- Dans une poêle crêpière huilée, faire cuire les crêpes vertes de chaque côté.
- Elles peuvent être garnies aussitôt avec les ingrédients pour une consommation chaude.
- On peut aussi les laisser refroidir pour les garnir d'ingrédients froids et les rouler.

Conseils:

Ces crêpes vertes pourront être consommées le jour-même ou conservées enroulées dans un film étirable puis découpées en tranches pour être dégustées en Tapas.