

CRÊPES AU CHÈVRE

aux carottes et aux épinards



 4  15 min  25 min

Pâte à crêpes : 1 œuf • 25 cl de lait demi-écrémé ou de lait de soja ou de riz • 75 g de farine de blé ou de sarrasin • 2 cuil. à café d'huile • sel

*Garniture : 600 g d'épinards • 200 g de chèvre frais • 1 carotte • 1 cuil. à soupe de thym • muscade
• sel, poivre*

① Mettez la farine dans un saladier, ajoutez l'œuf entier et un peu de sel, mélangez puis délayez avec le lait et l'huile. Laissez reposer quelques instants avant de faire cuire quatre grandes crêpes dans une poêle à revêtement antiadhésif. ② Lavez, équeutez les épinards. Coupez la carotte en fins bâtonnets. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes, puis coupez les épinards grossièrement. ③ Allumez le gril du four. Écrasez à la fourchette le chèvre, ajoutez du sel, du poivre, de la muscade et le thym, puis incorporez ce mélange aux épinards coupés. ④ Garnissez les crêpes avec ce mélange et quelques morceaux de carotte. Passez sous le gril quelques minutes pour que le chèvre fonde.