

CRÊPES AUX CHAMPIGNONS

et aux poivrons



 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, poivre

Garniture : 400 g de champignons (de Paris ou des bois) • 200 g de poivrons rouges • 100 g d'oignons • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • muscade • 50 g de noisettes

① Mettez la farine dans un saladier, ajoutez l'œuf entier, un peu de sel et de poivre, mélangez puis délayez avec le lait et l'huile. Laissez reposer quelques instants. ② Lavez et émincez les champignons. Lavez, essuyez, épépinez les poivrons et coupez-les en lanières. Pelez et émincez les oignons, épluchez et écrasez l'ail. ③ Dans une poêle, faites revenir ail et oignon avec l'huile, puis ajoutez les poivrons et les champignons, du sel, du poivre et de la muscade et laissez cuire à l'étouffée pendant 20 minutes. ④ Faites cuire quatre crêpes dans une grande poêle à revêtement antiadhésif. Garnissez-les, parsemez de noisettes concassées et servez aussitôt.