**CrÊpe au fromage frais et aux lÉgumes croquants**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pour 4 personnes**

Préparation : 30 minutes

Temps de repos : 1 heure

Cuisson : 5 mn par crêpe



**Ingrédients**

**Crêpes**

75 g de farine

100 g d’épinards hachés

1 cuillère à soupe de beurre fondu

1 sachet de levure chimique

1 œuf

200 ml de lait ribot

2 pincées de sel

**Garniture**

150 g de fromage frais

1 poignée de pousses d’épinard

100 g de petits pois cuits

Une petite poignée de pois gourmands crus

1/2 courgette détaillée en rondelles

1 cive ciselée

10 brins de ciboulette ciselés

10 feuilles de menthe

Graines germées de poireau

30 ml de skyr

1 c. à soupe de miel liquide

Lavez, essorez les épinards et mixez-les avec le lait ribot, l'œuf et le beurre fondu. Mélangez la farine, la levure, le sel et ajoutez la préparation aux épinards bien mélanger.

Laissez reposer 1 heure.

Faites chauffer une poêle avec un peu de beurre et réalisez vos crêpes, bien épaisses.

Déposez du fromage frais sur les 2/3 de chaque crêpe. Ajoutez les légumes croquants, salez et poivrez avant de refermer la crêpe. Servir avec une sauce à base de skyr mélangé à un trait de miel.

**Astuce :** si vous n’aimez pas le sucré salé, optez pour une vinaigrette au vinaigre balsamique.

**Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel**