

# 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