



CRÊPES FARCIES D'AVOCATS, DE POIVRONS RÔTIS ET DE FETA

RECETTE FOURNIE PAR : Les Avocats du Mexique

SOURCE DE LA RECETTE : Cuisinidées.com

INFO SUR LA RECETTE

PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

CRÊPES

4 œufs battus
375 ml (1 ½ tasse) de lait
60 ml (4 c. à soupe) de beurre fondu
250 ml (1 tasse) de farine tout-usage
Une pincée de sel

VINAIGRETTE

125 ml (1/2 tasse) de yogourt
le jus d'un ¼ de citron
Sel et poivre, au goût

500 ml (2 tasses) de bébés
épinards, lavés

½ oignon rouge, coupé en fines
rondelles

2 poivrons rôtis (maison ou du
commerce), coupés en rondelles

125 ml (1/2 tasse) de fromage feta,
émietté

2 avocats, pelés, sans noyaux,
coupés en lanières

Ciboulette ciselée, pour garnir
(facultative)

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1

Dans un bol et à l'aide d'un fouet, battre les œufs avec le lait et le beurre fondu.

ÉTAPE 2

Dans un grand bol, mélanger la farine avec le sel.

ÉTAPE 3

Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs en brassant, et fouetter le mélange jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

ÉTAPE 4

Dans un poêlon à feu moyen, faire cuire environ 80 ml (1/3 de tasse) du mélange, dans une noix de beurre, pendant environ 90 secondes de chaque côté. Réserver.

ÉTAPE 5

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

ÉTAPE 6

Garnir chaque crêpe d'épinards, de rondelles d'oignon, de poivrons rôtis, de feta émietté et de lanières d'avocats. Les refermer, les arroser de vinaigrette et les parsemer de ciboulette.

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.MoisdeLaNutrition2019.ca