

Aumônières surprises



Plat **Moyen**

Pour : 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 5 mn

Une idée à garder sous le coude !

Recette proposée par : Tradition Bretagne

Ingrédients

- pour la garniture :
 - 2 blancs de poulet
 - 1 concombre - moyen
 - 1/2 de poivron
 - 2 carottes
 - 200 g de pousses de soja - cuites
 - 1/2 verre de cacahuètes - concassées
 - 4 feuilles de salade - croquante
 - 1 oignon
 - pour l'assaisonnement :
 - 3 cs d'huile
 - 1 gousse d'ail
- 1 piment rouge
- jus de citron
- quelques pincées de sel
- pour la pâte à crêpes de froment (20 crêpes environ) :
 - 300 g de farine
 - 5 oeufs
 - 50 g de beurre - fondu
 - 50 g de sucre
 - 1 pincée de sel
 - 1/2 l de lait
 - vanille - ou sucre vanilline (facultatif)

Préparation

- 1 Pour la garniture, cuire à la vapeur le blanc de poulet, puis le découper en fines lamelles.
- 2 Râper les carottes, émincer le poivron, l'oignon et la salade.
- 3 Découper le concombre en allumettes.
- 4 Mélanger toutes les crudités découpées dans un saladier. Ajouter les cacahuètes concassées.
- 5 Préparer la sauce. Pour cela, hacher finement l'ail, l'oignon et le piment (facultatif). Mélanger avec l'huile et le jus de citron. Conserver à part.
- 6 Garnir les crêpes avec la garniture au centre, rapprocher les bords et ficeler.
- 7 Pour la pâte à crêpes, dans une terrine, mettre la farine et creuser un puit. Ajouter les oeufs, le sucre, le beurre fondu et le sel. Travailler tous les ingrédients ensemble. Rajouter le lait, peu à peu.
- 8 Dans une poêle, appliquer au pinceau un peu d'huile, laisser chauffer et ajouter une louche de pâte.
- 9 Dès que le dessous est doré, retourner et laisser cuire le deuxième côté.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

